

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Názory dětí na atletiku a jejich postoje k tréninku
v atletických klubech Prahy 6 (komparační studie)**

Childrens' opinions on Track and Field and their attitudes towards the practices in
athletic clubs of Prague 6 (comparative study)

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:
PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Zpracovala:
Bc. Lucie Drncová

PRAHA, PROSINEC 2013

Abstrakt

Název diplomové práce: Názory dětí na atletiku a jejich postoje k tréninku v atletických klubech Prahy 6 (komparační studie)

Zpracovala: Bc. Lucie Drncová

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Cíle práce: zjištění názorů na atletiku a postojů k tréninku u dětí mladšího školního věku ve vybraných klubech Prahy 6 a monitorování oblíbenosti vybraných světových a českých atletů a znalost významných atletických osobností dětmi této věkové kategorie.

Metodika práce: pro splnění cíle jsme použili dotazníkové šetření. Požádali jsme čtyři atletické kluby Prahy 6, které se věnují práci s mládeží. Od respondentů jsme vybrali $n=154$ správně vyplněných dotazníků. Dotazníky jsme rozdělili podle pohlaví, ale také podle věkových kategorií. Věková kategorie byla ve věku od 8 do 12 let. Hlavním předmětem a cílem výzkumu bylo zjištění postojů, názorů a motivace dětí k atletice a k jednotlivým atletickým disciplínám. Ve výzkumu jsme také zjišťovali znalost nejznámějších atletických osobností jak zahraničních, tak i tuzemských.

Výsledky práce: Výzkum nám ukázal, že nejsou velké rozdíly v postojích a názorech mezi chlapci a děvčaty ani mezi věkovými kategoriemi. Hlavním důvodem, proč se děti začínají věnovat atletice, je radost z pohybu a zábava. Zábava je představena v pohybové činnosti, v programu tréninku a hlavně v osobnosti trenéra. Zjistili jsme, že 51 % dětí uvedlo, že je k atletice přivedli rodiče. Dalším zjištěním bylo, že více jak polovina dětí (54 %) se věnovala před atletikou jiným sportům a hlavním důvodem zanechání předchozího sportu bylo, že se děti rozhodly pro výběr atletiky samy od sebe. Postoje k atletickým tréninkům a náplni tréninkové jednotky vyšly příznivě, 85 % dětí se na trénink většinou nebo vždy těší. Co se týče náplně tréninkové jednotky, jsou děti spokojeny a trénink je baví. V hodnocení disciplín se děti stavěly kladně ke sprinterským a skokanským disciplínám a nepříliš dobrý postoj měly k vrhačským a vytrvalostním disciplínám. Výsledky našeho výzkumu ukázaly, že děti znají spíše české atlety a atletky, kteří doposud závodí.

Klíčová slova:

postoje, názory, motivace, atletika, atletická příprava, žactvo, atletické disciplíny, atletické osobnosti

Abstract

Title: Childrens' opinions on Track and Field and their attitudes towards the practices in athletic clubs of Prague 6 (comparative study)

Student: Bc. Lucie Drncová

Supervisor: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Main goals: an investigation of the attitudes and opinions towards Track and Field and athletic practices for school age children in the selected clubs in Prague 6, a monitoring of selected world and Czech popular track and field athletes and also an exploration of the knowledge of important track and field athletes by children in this age group.

Methodology: A survey was used in order to meet the main goals of this work. Four athletic clubs from Prague 6 that work with the youth were asked to participate in this survey. N = 154 completed questionnaires were collected. Questionnaires were divided into categories by gender and also by age. The interviewees were between the ages of 8 and 12. The main scope and purpose of the research was to investigate the attitudes, beliefs and motivation of children to do track and field and its various disciplines. In this study we were also interested in the children knowledge of the most famous world and Czech athletic personalities.

Results: Research has shown that there are no major differences in attitudes and opinions between the boys and girls or between the age groups. The main reason why children start with track and field is the joy of movement and fun. Respondents stated that “fun” notion is mainly related to a particular physical activity or training program and primarily presented by the personality of a coach. 51 % of children stated that they had been introduced to track and field by their parents. The study also discovered that more than half of the respondents (54 %) did another sport before they started with track and field. The main reason for leaving the previous sport was their bigger interest of track and field. Attitudes towards the athletic practices and towards the content of the training were generally positive. 85 % of respondents are mostly or always looking forward to the practices. Regarding the content of the training unit, the children are satisfied and trainings are entertaining for them. Concerning the evaluation of the disciplines, respondents have built positive attitude towards the sprints and jumping disciplines and mostly negative attitude towards the shot-put, discus, hammer and javelin throw and long-distance disciplines. The results of our research showed that

children know more Czech athletes, who are still engaged in professional athletics, than the international ones.

Keywords:

attitude, beliefs, motivation, track and field, athletic prep, children aged 8-12, athletic discipline, athletic personality

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 6. 12. 2013

.....
Bc. Lucie Drncová

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Žádám, aby při zpracování tohoto textu byla citována diplomová práce v souladu s pravidlem o citování textu.

[illegible]

Poděkování

Chtěla bych především poděkovat svému vedoucímu diplomové práce, panu PhDr. Aleši Kaplanovi, Ph.D. za trpělivé a odborné vedení, ochotu a cenné rady, které mi věnoval při tvorbě této diplomové práce.

Obsah

1	ÚVOD.....	10
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	12
2.1	Význam pohybu pro děti v rámci volnočasových aktivit.....	12
2.2	Význam pohybové aktivity pro pohybovou kultivaci dětí.....	14
2.2.1	Mimoškolní aktivity.....	15
2.2.2	Význam sportu pro děti.....	17
2.2.3	Cíle sportovní přípravy dětí	17
2.2.4	Složky sportovní přípravy dětí.....	18
2.2.5	Organizace a řízení tréninku dětí	20
2.3	Využití dětské atletiky pro pohybovou kultivaci dětí	21
2.4	Motivace.....	22
2.4.1	Trenér.....	24
2.5	Názory a postoje.....	26
2.5.1	Přehled k utváření postojů k pohybovým aktivitám	27
2.6	Koncept nesoutěžní a soutěžní žákovské atletiky v českých podmínkách	29
2.6.1	Žákovská atletika	30
2.6.2	Sportovní střediska	35
2.6.3	Vývoj členské základny a současný stav účasti mládeže v atletice	35
3	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	40
3.1	Cíle práce	40
3.2	Úkoly práce	40
3.3	Výzkumné otázky.....	40
3.4	Charakteristika souboru	41
3.5	Metodika práce.....	41
3.6	Statistické zpracování dat.....	43
4	VÝSLEDKOVÁ ČÁST.....	44
4.1	Počátek zájmu o atletiku	46
4.2	Předchozí zkušenosti dětí s pravidelným sportováním	47
4.3	Docházka dětí na atletické tréninky	49
4.4	Postoje dětí k atletickým tréninkům.....	51
4.5	Postoje dětí k intenzitě tréninků	53
4.6	Motivace dětí k účasti na atletickém tréninku.....	54
4.7	Zájem dětí o atletický trénink a atletické závody.....	55
4.8	Přehled atletických vzorů uváděných dětmi	56

4.9	Zájem dětí o atletické disciplíny z hlediska budoucí možné atletické specializace	58
4.10	Názory dětí na jednotlivé disciplíny	59
4.10.1	Názory dětí na jednotlivé disciplíny ohodnocené známkou ve vybraných klubech	59
4.10.2	Názory dětí na sprinterské, překážkové a štafetové disciplíny ve vybraných klubech	60
4.10.3	Názory dětí na vytrvalostní atletické disciplíny ve vybraných klubech ...	61
4.10.4	Názory dětí na vrhačské atletické disciplíny ve vybraných klubech	62
4.10.5	Názory dětí na skokanské disciplíny a víceboj	63
4.11	Zjištění vlivu televizních přenosů na utváření názoru na atletiku	64
4.12	Přehled významných atletických osobností v české i světové atletice (tzv. prémiová otázka)	64
5	DISKUSE	67
6	ZÁVĚRY	72
	SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY	73
	PŘÍLOHY	77

1 ÚVOD

Atletika patří mezi nejstarší sporty a je považována za „královnu“ všech sportů. Atletikou získáváme řadu vlastností, které jsou potřebné v běžném životě. Učí cílevědomosti, houževnatosti a k pravidelnosti a nabízí široké spektrum atletických disciplín, proto v nich můžou děti najít uplatnění v různých pohybových úrovních, a tím jsou schopny se seberealizovat a zlepšit pohybovou kultivaci. Každé z dětí si může najít svojí disciplínu, kterou zvládne a může tak zažít uspokojení z dosažených výsledků. Díky popularitě atletiky v médiích mohou být děti ve výběru atletických disciplín motivovány úspěchy významných atletů.

Tuto práci jsem si vybrala, jelikož se zajímám o tento sport již řadu let. Nejdříve jsem se sportu věnovala aktivně, prošla jsem celým tréninkovým systémem od žáků až po výkonnostní úroveň v kategorii dospělých. Jelikož mě v posledních letech provázela řada zranění, rozhodla jsem se svoji aktivní činnost ukončit. Chtěla jsem se podělit o své atletické zkušenosti, proto jsem se začala věnovat trenérské praxi. Již třetím rokem trénuji atletickou přípravku a skupinu mladšího žactva. Práce s dětmi mě naplňuje a velice zajímá, proto jsem se zaměřila ve své diplomové práci na toto téma, abych zjistila, jaké mají děti postoje ke sportování, názory na atletiku a jaké mají postoje k atletickým tréninkům. Jelikož trénuji v klubu TJ Dukla Praha, zaměřili jsme se na kluby v okolí Prahy 6 a chtěli jsme tak zjistit, zda jsou tyto názory v dalších klubech stejné nebo se liší.

V první části jsme se zaměřili na teoretická východiska, kde jsme pracovali s dostupnou literaturou. Zamysleli jsme se nad významem pohybu dětí v rámci volného času. Mohli bychom říci, že v dnešní době je velký problém s pohybovou aktivitou u dětí. Je nezájem a snížená motivace ke sportování, proto děti spíše volí pasivní využití volného času. Je pro ně pohodlnější trávit volný čas doma u televize nebo u počítače.

Důležitým faktorem zájmu dítěte o danou činnost je trenér a kolektiv. Hlavním úkolem trenéra je udržet děti při sportovní činnosti. Důležitou roli hraje kolektiv, ve kterém děti utvářejí přátelské vztahy a ty ulehčují práci trenéra ve vedení jeho činnosti.

Zároveň je třeba připomenout, že Český atletický svaz, který zaštiťuje projekt Atletika pro děti, má zájem o oslovení co největšího počtu dětí a rozšíření atletické základny. V práci jsme také upozornili na využití dětské atletiky pro pohybovou

kultivaci dětí a připomenuli jsme projekty, které mají za cíl podporu přirozené soutěživosti. Cílem předkládané diplomové práce je tedy zjištění názorů na atletiku a postojů k tréninku u dětí mladšího školního věku ve vybraných klubech Prahy 6 a monitorování oblíbenosti vybraných světových a českých atletů a znalost významných atletických osobností dětmi této věkové kategorie.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V rámci volnočasových aktivit dětí je potřeba se zamyslet, co děti ve volném čase dělají, co pro ně volný čas znamená a jak ho využívají. Proto bychom v úvodu teoretické části upozornili na význam pohybu při trávení volného času. V hlavní části teoretických východisek bychom se zaměřili na názory, postoje a motivaci dětí k atletice a zmínili bychom se také o koncepci žákovské atletiky v České republice.

2.1 Význam pohybu pro děti v rámci volnočasových aktivit

V současné době je diskutována otázka, jak děti v dnešní době tráví volný čas. Podle různých studií (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, Barber, 2005, Kalman, Sigmund a kol. 2010) se doporučuje trávit volný čas aktivně než pasivně, proto shledáváme za vhodné se stručně zmínit o daném problému.

S pojmem volný čas se můžeme setkat v mnoha definicích. Setkáváme se s různými náhledy autorů (Pávková, 1999; Slepíčková, 2005;), které vyvstávají z oborových specializací. Proto můžeme hovořit o definicích filosofických, ekonomických, sociologických, psychologických, zdravotně-hygienických, politických nebo kulturních možností pojmu volný čas. Vybrali jsme několik, pro nás podstatných definic, o kterých bychom se chtěli zmínit. Nejprve bychom chtěli upozornit na doslovnou citaci Pávkové (1999): „Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.“

Slepíčková dále (2005) definuje volný čas jako dobu, jako časový prostor, v němž daná osoba nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a na základě vlastního rozhodnutí, které je svobodné, věnuje určitým, podle sebe zvoleným, činnostem. Zvolená aktivita přináší dotyčným osobám radost a uspokojení, baví ho a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti. S definováním volného času souvisí i další pojem, a to kvalita života.

Kvalita života

V publikaci Lukášové (2010) se setkáváme zejména pro nás s podstatným pojmem kvalita života dětí. Jednu z definic kvality života zmiňuje Křivohlavý (2001) a definuje ji s ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů. Naopak světová zdravotnická organizace WHO definuje kvalitu života následovně: „Jde o individuální percipování své pozice v životě, v kontextu té kultury a toho systému hodnot, v nichž jedinec žije; pojem vyjadřuje jedincův vztah k vlastním cílům, očekávaným hodnotám a zájmům, zahrnuje komplexním způsobem jedincovo somatické zdraví, psychický stav, úroveň nezávislosti na okolí, sociální vztahy, jedincovo přesvědčení, víru, a to vše ve vztahu k hlavním charakteristikám prostředí. Kvalitu života vyjadřuje subjektivní ohodnocení, které se odehrává v určitém kulturním, sociálním a environmentálním kontextu, kvalita života není totožná s termíny stav zdraví, životní spokojenost, psychický stav nebo pohoda. Jde spíše o multidimenzionální pojem.“ (Mareš, 2006).

Vrátíme-li se ke školní žákovské populaci, musíme konstatovat, že kvalita života žáků ve škole ovlivňuje jejich zdravotní, psychické, sociální i spirituální oblasti jejich rozvoje. Při utváření žákovských podmínek rozvoje ve vzdělávání a výuce jsou pochopitelně důležité všechny čtyři výše uváděné oblasti rozvoje. Žákem zde označujeme dítě, které navštěvuje základní školu. V období mladšího školního věku (6-12 let) prochází vývoj dětí určitou vnitřní diferenciací, proto navrhuje Matějček (1995) rozlišit tento věk na raný školní věk (mezi 6. – 9. rokem), kdy probíhá adaptace na školu a střední školní věk (mezi 10. – 12. rokem), který byl zatím didaktikou spíše přehlížen.

S kvalitou života souvisí pojem životní styl, proto bychom chtěli stručně upozornit na poznatky o životním stylu dětí.

Poznatky o životním stylu dětí a mládeže

Na základě mezinárodního výzkumu o zdraví a životním stylu dětí a školáku zjistili Kalman, Sigmund a kol. (2010), že velká část školáků je nedostatečně pohybově aktivní. Pohybová aktivita u dívek s rostoucím věkem klesá. V jedenácti letech se pohybové aktivitě věnuje pět a více dní téměř 50 % dívek, kdežto v patnácti letech už jen 30 %. U chlapců ve věku od 11 do 13 let pohybové aktivity stoupají, ale v 15 letech

klesají zpět na úroveň jedenáctiletých. Hlavní důvod, proč se dívky věnují pohybové aktivitě je motiv, že chtějí „vypadat dobře“. S věkem tento argument stoupá z 84 % na 93 %. Nejčastější pro dívky je „užít si zábavu“ a necelá polovina dělá pohybovou aktivitu proto, že „touží vyhrát. U chlapců je ve stejné míře argument, že chtějí „vypadat dobře“ (z 80 % na 85 %). Motiv „vyhrát“ je silnější než u dívek. Z výzkumu bylo zjištěno, že více než 80 % mládeže sleduje televizi do pěti hodin denně. Závislost sledování televize je u dívek menší než u chlapců. Dívky tráví až o polovinu méně času na počítači než chlapci. Užívání počítače stoupá s věkem (Kalman, Sigmund a kol., 2010). Opakem trávení času u počítače, případě u televize, či u dalších médií je využívání nabídky sportovních klubů a oddílů zejména z hlediska podpory sportovních zájmů dětské populace.

Struktura sportovních zájmů podle Frömela, Novosada, Svozila (1999) vykazuje poměrně vysokou stabilitu na školách, zejména u nejoblíbenějších a méně oblíbených sportovních odvětví. Celkově převažuje zájem o sportovní odvětví, které je snazší provozovat ve volném čase. U dívek s věkem stoupá zájem o kondiční kulturistiku a dominantní postavení mají pohybové aktivity, které souvisí s tancem a hudebním doprovodem. Naopak zájem o atletiku a sportovní hry klesá. Výzkum ale ukazuje, že dívky mají největší možnosti uplatnění v organizované pohybové aktivitě ve sportovních hrách, což neodpovídá s jejich sportovními zájmy. U chlapců se jedná především o basketbal, americký fotbal, plavání a jízdu na kole. U dívek o plavání, jízdu na kole a na kolečkových bruslích, chůzi a tanec (Ross, Gilbert, 1985).

2.2 Význam pohybové aktivity pro pohybovou kultivaci dětí

V této kapitole bychom se v první řadě zmínili o nedílné součásti našeho života, a tím je pohyb. Pohyb je aktivita, která nás ovlivňuje po celý život, bez které bychom se nemohli obejít. V této oblasti se setkáváme s mnoha termíny, o kterých nemáme zcela jasno. Je plno definic a pojmů, ale každý autor definuje pohyb podle svého vlastního uvážení a odborného pohledu. Odborníci se ale shodují v rozdělení pohybové aktivity, a to na pohybovou aktivitu organizovanou a neorganizovanou. Frömel, Novosad a Svozil (1999) formulují organizovanou pohybovou aktivitu jako aktivitu, která je provozována pod vedením pedagoga, trenéra či cvičitele v zájmových institucích. Do této kategorie spadá i nabídka atletických klubů a oddílů pro provozování atletiky.

Druhou kategorií je neorganizovaná aktivita, kterou můžeme provozovat podle vlastního uvážení, bez účasti pedagogického vedení. I zde však může mít atletika v základním pojetí své zastoupení, tím myslíme například běh, chůzi, skok i hod v základním provedení. Další pojem, který bychom měli zmínit, je pohybová nedostatečnost, která je dle definice Dobrého a kol. (2009) označena termínem pohybová inaktivita.

Ve starší literatuře, například v Encyklopedii tělesné kultury (Demetrovič, aj., 1988) zmiňujeme pohybovou aktivitu jako veškerý motorický projev člověka. Jsou to úkoly každodenního života, sport či tělesná výchova. V dalším pohledu zobrazuje pohybovou aktivitu jako tělesná cvičení, která provádíme za účelem tělesného zdokonalování a upevňování zdraví.

Děti ve školním věku by se měly pohybové aktivitě věnovat alespoň 60 minut denně (Corbin, Pangrazzi, 1992). Aktivita by dětem měla přinášet radost a měly by z ní mít dobrý pocit.

2.2.1 Mimoškolní aktivity

Termín pohybová aktivita jsme zmínili v kapitole 2. 2, kde Frömel, Novosad a Svozil (1999) rozčlenili pohybovou aktivitu na organizovanou a neorganizovanou. Rádi bychom nastínili, co je hlavním úkolem v dané aktivitě.

Frömel, Novosad a Svozil (1999) dělí pohybové aktivity do dvou základních aktivit. První aktivita je aktivita organizovaná, která je vedena pod vyškoleným jedincem, a to učitelem, trenérem, cvičitelem, popřípadě vychovatelem. Základ tvoří vyučovací jednotka tělesné výchovy nebo tréninková, popřípadě cvičební jednotka s pohybovým obsahem.

Neorganizovaná aktivita je popisována jako svobodně volitelná, vlastními zájmy a potřebami vymezující pohybová aktivita, která je bez pedagogického vedení a je prováděna ve volném čase.

Touto problematikou v mimoškolních aktivitách, jak se zapojují dívky a chlapci v organizované a neorganizované pohybové aktivitě ve volném čase, se zajímalo více autorů. Zjistilo se, že z hlediska denního a týdenního pohybového režimu je pohybová aktivita nedostačující. Pohybová aktivita v neorganizované formě u chlapců i dívek

s věkem klesá. Podle Zicha a Ungra (1995) provozuje alespoň jedenkrát týdně nějakou individuální tělovýchovnou nebo sportovní aktivitu asi 36 % respondentů. Aktivních sportovců je kolem 30 % respondentů. V rámci výzkumného šetření, které proběhlo v severočeském regionu, se u dětí ve věku 11 – 15 let například zjistilo, že s věkem klesá účast ve sportovních kroužcích na základních školách, v průměru 20 – 35 % (Šíma et al., 1998), a to i potvrzují výsledky Slepíčky et al. (1998), který zjišťuje, že zájmového sportování na základních školách se nezúčastňuje 63,2 % dětí.

Nedostatek pohybové aktivity mladšího školního věku se následně projevuje v dalších životních vývojových etapách, a to v období střední a vysoké školy, proto bychom zde chtěli zmínit zjištění podle Rychteckého (1994), Kelley a Kelley (1994), že nejvíce kritické je adolescenční období studentek středních a vysokých škol. Problémem dlouho řešeným je, do jaké míry ovlivňuje struktura pohybové aktivity a její rozsah na kvalitu života mládeže. Dívky jsou ve srovnání s chlapci v realizované aktivitě ve volném čase ve všech věkových stupních výrazně horší. Vysokou pozornost žádají závěry srovnávacích mezinárodních výzkumů, které varují na závažnou skutečnost, že v některých zemích zmizelo spontánní sportování dětí. Celkově tedy dívky zaostávají za chlapci. Sportování ve volném čase je nedostačující a se vzrůstajícím věkem klesá (Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

Výše uvedení autoři dávají větší důraz na sportování ve volném čase, proto bychom chtěli navázat, co v dnešní době znamená sport. Sport se v poslední době výrazně změnil a je vyhledávanou aktivitou. V současnosti jsou podle Zakrajska (1991) používány dva přístupy k pojetí sportu. První formuluje jako základní prvky sportu hru, soutěž a výkon a druhý přístup je podrobnější vyjádření sportu.

Přesnější formulaci sportu definuje Slepíčková (2005) takto: „Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“

Je plno důvodů, proč se lidé začleňují do sportu. Mají své cíle a důvody, proč by se sportu chtěli věnovat. Zároveň tak by měly děti začleňovat sport a rozmanité pohybové aktivity do svého programu.

2.2.2 Význam sportu pro děti

Sport hraje velkou a důležitou roli pro realizaci dítěte. Dítě v něm zažívá rozzářené oči při úspěchu, pocit vítězství, únavu po náročném tréninku a pocit prohry, porážky. Dítě se může na chvíli stát vítězem, který stojí na stupni vítězů, ale na druhou stranu může zažít pocit zklamání z neúspěchu. Dítě musí respektovat a dodržovat existující pravidla a při jejich nedodržení může následovat trest. Sportování u dětí není jen zábava, často přináší i těžká rozhodnutí, které vedou k obětování svého volného času. Děti se musí intenzivně věnovat svému tréninku, proto tak přichází o své dětství (Perič, 2012).

Již v raném věku si děti začínají hrát a soutěžit. Všechny sporty všeobecně považujeme za příznivě přispívající k fyzickému i mentálnímu rozvoji dítěte. Pomáhají učit se pravidlům a respektovat je, podporují rozvoj schopnosti soustředění, učí zodpovědnosti a budují sebedůvěru (Perič, 2012). Pro připomenutí bychom chtěli dále v textu stručně upozornit na cíle a složky sportovní přípravy dětí, které definoval Perič (2012).

2.2.3 Cíle sportovní přípravy dětí

Hlavním cílem přípravy je zábava a samotná náplň tréninku dětí. Není důležité vyhrávat, ani to, co děti umí, ale to, jak se na tréninku baví. Trénink by měl přinášet nejlepší možnosti pro rozvoj dítěte, které zajistí perspektivu co možná nejvyšší výkonnosti (Perič, 2012).

Hlavní východiska při tréninku dětí

Podle Štilce (1989) je trénink dětí podrobený třem východiskům, kde je proces zřetelně odlišen od tréninku dospělých:

1. Respektování věkových zákonitostí vývoje.

Důležité jsou poznatky o zákonitostech somatického, fyziologického, psychického a sociálního vývoje a poznatky o vlivu sportovní přípravy na vývoj organismu v různých věkových etapách. Volíme správné a účinné postupy pro vytvoření a zdokonalení pohybových dovedností.

2. Všestrannost.

Nízká úroveň všestrannosti je v přímé souvislosti s předčasně ukončeným výkonnostním vývojem mnoha nadějných sportovců dětského věku. Vysoká úroveň je nutným předpokladem pro pozdější specializovaný trénink, pokud se to týká pohybové schopnosti a dovednosti.

3. Perspektivnost.

Důležité je uplatňovat principy přiměřenosti, soustavnosti a postupnosti. Perspektivnost je důležitým předpokladem sportovní přípravy a je zárukou nepřetížitelného zájmu mladých sportovců o systematicky uspořádaný dlouholetý trénink.

2.2.4 Složky sportovní přípravy dětí

Sportovní příprava dětí je náročným a dlouhodobým procesem. Hlavním úkolem je dodržování obecně platných zásad v tréninku dětí a výchovný vliv trenéra. Sportovní přípravu rozdělujeme do čtyř složek - kondiční, technická, taktická a psychologická příprava. Vztah důležitosti jednotlivých složek se během dlouhodobého tréninku mění.

2.2.4.1 Kondiční příprava

Hlavním úkolem kondiční přípravy je zajistit rozvoj obecných i speciálních pohybových schopností. Víme, že speciální pohybové vlastnosti vážící se ke speciálním pohybovým dovednostem lze rozvíjet jen na širokém všestranném základě (Choutková, 1984). Ten je budován především v počáteční etapě sportovní přípravy, kdy ještě výcvik není úzce specificky zaměřen. Z tohoto důvodu v této etapě zaujímá významné místo všeobecná tělesná příprava, v níž se využívá co největšího množství různých tréninkových prostředků. Mladý sportovec provádí kromě svého sportu řadu nspecifických cvičení a doplňkových sportů. Tréninkové prostředky mají stále více specifický charakter (Choutková, Kučera, 1970).

2.2.4.2 Technická příprava

Technická příprava je zaměřena na zvládnutí základů techniky a získání co největšího množství pohybových dovedností. Závisí proto na úrovni motorické docility dětí a jejich motorickém učení, protože se děti při tréninku setkávají s řadou cvičení nebo s nácvikem jednotlivých atletických dovedností poprvé.

Proces učení se pohybovým dovednostem u dětí rozdělil Perič (2012) celkem do pěti kroků:

1. krok - představení dovednosti,
2. krok – demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti,
3. krok – začátky nácviku dovednosti,
4. krok – zpětná vazba pro korekci chyb,
5. krok – další opakování a upevňování dovedností.

2.2.4.3 Psychologická příprava

V první řadě je obsahem systematická výchovná práce zaměřená k rozvoji a upevnění kladných morálních a volných vlastností dětí a jejich rozumových schopností. Základem celé výchovné práce je kolektiv, který je dobrým činitelem při formování profilu mladých sportovců (Choutková, Kučera, 1970).

Psychologická příprava u dětí se zaměřuje na získávání odolnosti, sebevědomí a důvěry ve vlastní schopnosti. Neměli bychom mluvit o poraženectví ani přeceňování vlastních možností, které většinou vede k podceňování soupeře. Přiměřená touha a zdravé sebevědomí po měření výkonů v soutěžích patří u dětí k základním cílům psychologické přípravy.

Ostatní úkoly psychologické přípravy se týkají motivace. Podle Dovalila (2010) bychom měli vést děti k tomu, aby se samy chtěly zlepšovat a rozvíjet svou výkonnost. Ideální je, když samy chtějí trénovat a mají snahu si více přidávat. Užitečně působí tzv. motivační hesla.

2.2.4.4 Taktická příprava

Tato složka tréninku je významná až u dětí staršího věku a v pozdějších letech tréninku. Děti mladšího věku mají už dobrou docilitu, ale nejsou schopny řešit složitější myšlenkové procesy, proto vyžadují vyšší míru abstrakce a delší soustředění.

Od nejmenších dětí je možné již požadovat některé taktické znalosti:

- znalost základních pravidel a jejich dodržování;
- správné chování v soutěžních situacích.

Pokud taktickou přípravu v lehčí formě zařazujeme, je důležité v první řadě podstatu požadované činnosti dobře vysvětlit a názorně cvičení ukázat. Děti by měly porozumět tomu, proč by se neměly chovat jinak a proč se určitá činnost děje (Dovalil, 2010).

2.2.5 Organizace a řízení tréninku dětí

Choutková (1984) upozorňuje, že vhodná organizace u tréninku dětí je důležitou podmínkou účinnosti tréninkového procesu, a to z hlediska výchovného, tak i vzdělávacího. Organizací myslíme všechna opatření, umožňující přiměřené a vhodné uspořádání tréninkových prostředků, použití optimálních tréninkových metod a postupů, vhodné využití času, tréninkových prostorů i veškerého náradí a náčiní, účelné organizování dětí a jejich bezpečnost.

První zásadou je vyvolat u dětí kladný citový vztah k pohybové aktivitě. Nejčastějšími chybami při navození kladného vztahu k pohybové aktivitě jsou zejména: velký počet dětí na jedno zařízení, malá rozmanitost cvičení, pomalý spád činností, dlouhé stání a čekání, utlumování dětí nepřiměřenými požadavky na kázeň a pozornost, neustálé napomínání, hluk, příliš malé nároky či přísnost.

V tréninku dětí uplatňujeme hlavně kolektivní formu, při které vzniká řada výchovných situací, emocionální zaujetí a možnost pro upevnění kolektivního citění.

Další důležitou součástí vhodného řízení atletického tréninku dětí je průběžné hodnocení zvyšující se úrovně ve všech složkách tréninku. Základním ukazatelem stupně trénovanosti je výkon. U mladých atletů musí být systém hodnocení a kontroly daleko různorodější, aby postihl jejich úroveň v několika směrech, a to

stupeň duševního a tělesného rozvoje, úroveň pohybových schopností, stupeň motoriky z hlediska schopnosti učit se novým pohybům (Choutková, 1984).

2.3 Využití dětské atletiky pro pohybovou kultivaci dětí

Jednou z možností, jak zlepšit pohybovou kultivaci u dětí, je jejich zapojení do atletické přípravy. Atletika pro pohybovou kultivaci dětí tak může mít významný vliv. Má velké spektrum pohybových dovedností, avšak musíme sledovat některé tendence, které se objevovaly v minulosti. Kdybychom chtěli zmínit Fejtka (1983), tak v 90. letech minulého století se zdála být dětská atletika, nebo zájem dětí o atletiku na nižší úrovni. Proto se musíme zaměřit, jak vytvořit podmínky pro zlepšení a upevnění pohybových návyků dětí, které jsou velmi důležité pro pohybovou kultivaci dětí. V současnosti děti běhají hůře, i v hodu jsou horší, přitom běh, hod, skok a chůze jsou základními lokomočními pohyby a přesto, že to jsou základní lokomoční pohyby, tak v nich děti zaostávají. Měli bychom se zamyslet nad tím, co je potřeba změnit.

Mezinárodní asociace atletických federací (dále používáno IAAF) začala pracovat na projektu Kids' Athletics a tím přidala atletice atraktivnost a otevřela brány novým přístupům k tréninku dětí. Projevil se větší zájem o toto sportovní odvětví. Nesmíme také zapomenout, že existují další sportovní odvětví, která jsou z pohledu naší doby pro děti atraktivní (Kaplan, Válková, 2009).

Podle Choutkové a Fejtky (1989; 1991) je obsah atletiky klasifikován z několika hledisek. V první řadě je zdůrazňován význam atletiky z hlediska zvládnutí pohybové struktury, do které můžeme zahrnout chůzi, běh, skok a hod, které jsou nedílnou součástí běžného života pro děti a mládež ve všech sportovních činnostech a sportovních odvětvích.

Pro nácvik a zvládnutí základních pohybových dovedností a pro motivaci současné generace je dobré v atletickém tréninku dětí používat sadu atletických pomůcek přímo určené pro přípravu dětí v atletických přípravkách. Atletický svaz spolupracuje s firmou JIPAST, a.s., která navrhla celé sady nářadí a náčiní pro danou věkovou kategorii dětí. Pomůcky jsou přizpůsobeny dle věku dětí a také odpovídají specifikům sportovní přípravy dětí a bezpečnosti. Pomůcky jsou zábavné a z hlediska pestřejší nabídky motivují děti k provádění základních pohybových dovedností a přitom

jsou respektovány věkové zákonnosti. Sady jsou rozděleny pro atletickou školku (5-7 let), minipřípravku (8-9 let) a přípravku (10-11 let). Sada obsahuje plno pomůcek pro vytvoření tréninkové jednotky zábavnou formou. Za zmínku stojí pěnové překážky, ze kterých můžeme sestavit plno variant překážkových drah, pěnové oštěpy a raketky na házení k nacvičení hodů. V přípravce jsou pomůcky využívány k nácviku základních atletických disciplín. Sada má již závodní parametry nebo se jim velmi přibližuje (www.atletikaprodeti.cz). V kapitole 2.6.1 budou podrobněji rozepsané některé atletické projekty pro žákovskou atletiku.

Využití různých netradičních postupů, popřípadě atletických pomůcek, může vést k oslovení dětí a může tak být výrazným motivačním stimulem pro jejich sportování. Proto bychom v další části stručně popsali pojem motivace.

2.4 Motivace

V následující kapitole bychom se rádi zmínili a stručně formulovali pojem motivace. Motivace je velmi potřebná, jak v osobním životě, tak i v životě pracovním a sportovním. Klíčový význam motivace má velké množství definic, proto nastíníme ty nejdůležitější a současně se budeme věnovat motivaci dětí k atletice.

Motivační složka, jak už v atletice, tak i jiných sportech, sehrává významnou roli. Důležitou roli hrají prostorové podmínky, materiálně technické zajištění a využití atletických pomůcek pro zlepšení pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností. U dětí je potřeba utvořit kladný vztah ke sportování a později stanovení cílů, čeho by chtěli mladí sportovci dosáhnout. Ve skupinách přípravek zatím o své budoucnosti nerozhodují děti samy, ale většinou za ně rozhodují rodiče. V pozdějším věku mají svobodnou volbu, čemu by se v budoucnu chtěly věnovat. Proto je důležité už od začátku děti vést a motivovat, říci si dané klady a zápory sportu a pracovat s nimi.

Pojem motivace popisuje psychologické důvody chování, jeho subjektivní význam a také popisuje pozorovanou variabilitu chování, proč se populace orientuje na odlišné cíle (Nakonečný, 1996).

Ve sportovní přípravě dětí rozlišujeme dvě roviny, které jsou hlavními úkoly motivace. První rovina se nazývá prožitková a hlavním úkolem je zažít spontánní radost, hrát si a zažít to, na co budou děti rády vzpomínat. Druhá rovina, být úspěšný,

pojednává o tom, že děti můžou závodit s ostatními a zjistit tak, jaké mají síly a zda jsou schopny vyhrávat proti ostatním, nebo můžou být vyčleňováni ze skupiny, protože umí něco, co ostatní neumí. Děti by měly ze sportování získávat příjemný prožitek, který je stav přiměřeného vzrušení. (Perič, 2012).

Ve sportu jde také o výkon, bez něho by sport nebyl sportem, ale jde i také o výchovu člověka, jehož cíle, hodnoty, postoje a názory vycházejí z uznávaných společenských norem. Výchova ve sportu učí odpovědnosti, cílevědomosti, houževnatosti. Udává smysl pro povinnost a pro kolektiv. Učí také respektování soupeřů a ocenění jejich výsledků. Výchova vyplývá ze samotné účasti na tréninku. Dosažení osobních rekordů sportovců uspokojuje po tréninku skvělý pocit, neustálé zlepšování, radost z pohybu, dobrý kolektiv, získání dobrých vlastností i schopností a dobrou náladu. V kolektivu se děti učí vzájemné důvěře, spolupráci a mohou se tak na druhé spolehnout. Významnou roli zde hraje také fair play, kde děti získávají znalosti o pravidlech daného sportu, učí se čestně sportovat a respektovat soupeře. Tvrdá práce je základem úspěchu. Z porážek bychom měli vyvozovat daná ponaučení (Dovalil, Choutková, 1988).

Dalším motivačním činitelem jak děti motivovat, je vedení svého sportovního deníčku a v pozdějším věku vedení svého tréninkového deníku. Děti mají tak znalost a přehled o své sportovní činnosti, kterou provádějí. Utvářejí si první poznatky o daném sportu, zaznamenávají si své nejlepší výkony, své první závody a úspěchy. Proto je výchova nedílnou součástí sportovního tréninku (Dovalil, Choutková, 1988).

Optimálním stavem u motivace dětí je, když děti mají chuť do tréninku, závodů a hlavně se chtějí neustále zlepšovat. Pro rozvíjení sebevědomí jsou osvědčená motivační hesla, která trenéři nevyužívají příliš často. Jejich obsahem jsou jednoduchá motta, která souvisí s určitým výkonem v daném sportu (Perič, 2012).

Každý z trenérů si může vytvořit svá motivační hesla, pomocí kterých bude motivovat své svěřence ve skupině. Pro příklad ukazujeme hesla, která zmiňuje Perič (2012):

- Ten, kdo bude víc trénovat, bude i lepší závodník!
- Závod končí až cílovou páskou! Nikdy dřív!
- Jen ten dobře závodí, kdo má ze závodění radost!

- Jen jeden soupeř tě může porazit – ty sám!

V tréninkovém procesu u dětí je nejvíce důležitá práce trenéra, která navozuje určitý řád, jak nejlépe se děti můžou začlenit do skupiny. Děti se učí spolupráci a z pohybu mají uspokojení a prožitek. Mohli bychom také říci, že velkou roli v motivaci hraje popularita a určitá prestiž. Tu vnímají spíše starší a dospělí sportovci, kteří ve sportování hledají potřebu v ohodnocení svého talentu či svých výsledků, pochválení a vidinu finančních odměn. Děti se ve skupině učí ovládat své emoce, prožívají svá první vítězství, euforii po vítězství v závodě, ale také poznávají pocit porážky. Děti se musí naučit zvládat obě situace (Dovalil, Choutková, 1988).

2.4.1 Trenér

Velkou roli v motivaci dětí má trenér. Nechtěli bychom citovat osvědčené autory, jako jsou Perič, Dovalil a další, proto jsme si vybrali metodickou publikaci od Fejtka (1983), která nás oslovila. Byla vydána před 30 lety, ale svojí jedinečností a významem oslovuje i současné trenéry mládeže.

Trenér mládeže, podle Fejtka (1983), je specificky orientovaný učitel, který předvádí sportovní dovednosti a ovlivňuje žáky při jejich nácviku, vysvětluje pravidla, hovoří o zásadách správné životosprávy, dbá u mladých atletů o vzorné vystupování. Jde svým svěřencům vždy příkladem.

Trenéři mládeže mají nezastupitelnou funkci, neboť utvářejí základy pro rozvoj mladého sportovce. Na nich záleží, zda bude mít klub či jednotlivec úspěch či neúspěch, proto by v klubech měli spolupracovat ti nejzkušenější a odborně a pedagogicko-psychologicky vzdělaní trenéři. Trenér si stanovuje sportovní i výchovné cíle, které by se svými svěřenci chtěl dosáhnout. Důležitá je také motivace ke stanoveným cílům a úkolům. Na mládež působí i vlivy společenské (rodina, spolužáci, přátelé), ale také vlivy prostředí.

Velmi zásadní věcí je, jaký bychom měli zvolit styl vedení tréninkové jednotky. Perič (2012) vymezuje tři základní styly trenérského vedení: autoritativní, demokratický a liberální.

Autoritativní vedení je především využíváno u malých dětí. Jsou příliš malé na to, aby si diktovaly podmínky tréninkové jednotky. Je potřeba, aby je trenér vedl a naučil je základním dovednostem a rozvíjel tak pohybové schopnosti. Jejich zkušenosti jsou nulové, a tak je potřeba je vše naučit od začátku. Autorita je velice důležitá pro zvládnutí tréninkové jednotky. Neznamená to být tvrdý, ale naučit děti různým návykům a zvykům. Trenér by měl být schopen dětem vysvětlit, proč a jak se určité věci dělají. Častou chybou u méně odborně vzdělaných trenérů je, že používají automaticky tento styl za všech událostí.

Demokratické vedení by mělo být užíváno od nejmladších dětí a jeho smysl s rostoucím věkem narůstá. Společně s dětmi se trenér může rozhodovat, jaký obsah tréninkové jednotky zvolí. Zda zvolí nácvik skoku do dálky nebo do výšky, a nebo proč do tréninku zařadí nácvik hodů. Starší děti rády diskutují, proto trenér může začít řešit taktickou stránku závodu, nebo která cvičení se pro děti zdají výhodnější nebo naopak méně výhodné pro nácvik dané atletické disciplíny. Děti vyžadují pozornost, musí vědět, že o ně má trenér zájem, a proto dbáme na společné respektování. Poslední slovo by měl mít vždy trenér a na všechny děti by měl mít stejné požadavky a kritéria a neprosazovat samotné jedince.

Liberální vedení je spíše důkaz neschopnosti či nerozhodnosti trenéra. Pozorně bychom měli jeho výběr zvážit, ale nemusíme se mu v některých okamžicích vyhýbat. Svůj význam má například v přechodném období, kdy si děti samy stanovují, jaký chtějí zvolit trénink a co přímo chtějí zdokonalovat (Perič, 2012).

Je potřeba také kromě základních typů vedení trenéra zmínit, jaké základní zákonnosti v tréninku dětí by měl trenér respektovat. Perič (2012) stanovil tři základní priority trenéra dětí:

1. Nepoškodit děti.

Často se setkáváme s tím, že trenéři zatěžují děti velmi nevhodným způsobem, bez ohledu na následky. Poškození může být buď psychické, či fyzické. Psychická můžou být méně nápadná, ale o to více zákeřná. Můžou nastat dlouhodobé stavy frustrace nebo podceňování může vést až k depresivnímu onemocnění. Fyzické problémy mohou být následující – skolióza páteře, kostní výrůstky, únavové zlomeniny, popř. Scheuermanova choroba páteře. Tyto následky můžou být docíleny nadměrným

tréninkem v dětském věku. Dalším faktorem, který může malé dítě poškodit, jsou diety nebo farmakologické a dopingové prostředky.

2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě.

O významu pohybových aktivit v běžném životě již dnes není potřeba nikoho přesvědčovat. Obezita, vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu v krvi jsou častou předzvěstí srdečně cévních potíží i mozkových příhod. Právě pohybová aktivita může toto množství negativních civilizačních onemocnění snížit nebo alespoň zmírnit. Jedno z nejhorších pochybení, které může trenér svým svěřencům způsobit je, že dítě ztratí radost z pohybu a na pohyb zanevře. Toto by vůbec nemělo nastat.

3. Vytvořit základy pro pozdější trénink.

Limity dětí vyplývají především z nedostatečné síly, rychlosti a vytrvalosti, pro jejichž rozvoj nemá ještě dostatečné předpoklady. Trénink by měl být zaměřen na základní požadavky v oblasti techniky pohybu, které dítě bez obav zvládne. Prvním důvodem je dobrá úroveň vývoje centrální nervové soustavy a její vliv na učení se novým pohybům a druhý důvod je spojený s prvním, kdy většina sportovních dovedností je vysloveně složitá a vyžaduje bezchybné zvládnutí. Silovému a vytrvalostnímu rozvoji je možné se věnovat až v dorosteneckém a juniorském věku.

2.5 Názory a postoje

Dětem jsou nabízeny podmínky pro trénování a díky nim jsou utvářeny postoje a názory na určitou pohybovou aktivitu. Následně bychom chtěli stručně charakterizovat pojmy postoj a názor v obecné rovině a upozornit také na studie, která se věnují problémem utváření postojů k pohybovým aktivitám popřípadě k atletice.

Pojem postoj velice souvisí s motivací jedince při jeho vztahu a jednání ve společnosti. U mladé generace se postoje teprve utvářejí, ale pomáhají nám předvídat chování jedince v určitých situacích. Během předvídání chování je možné zjistit, jak nejlépe zabránit vzniku negativních vlivů našeho jednání. Významnou roli hraje výchova a dobrý vztah mezi lidmi. Proto bychom se o tomto tématu měli zmínit.

Obecně bychom popsali formulaci postojů podle Vágnerové (1997), která definuje postoj jako odvozená, naučená motivační dispozice. Tvoří pohotovost reagovat nějakým způsobem na určitý, motivačně účinný podnět. Postoje dodávají jistotu a jsou

určené k jednodušší orientaci ve světě. Obecnější a trvalejší postoje stimulují v určitých situacích obdobné vzorce chování a tímto způsobem působí na lidské jednání srozumitelněji a předvídatelněji.

Fontana (1997) upozorňuje a konstatuje, že psychologové vymezují postoje jako trvalá zaměření, která si jedinci vytvářejí vůči různým předmětům a otázkám, s nimiž se v průběhu svého života setkávají, a která verbálně vyjadřují jako názory. Postoje tedy jasně obsahují prvky hodnocení a přesvědčení zároveň s rozdílnými stupni věcného poznání, či toho, co nositel postoje za věcné poznání pokládá a mají svou stránku kognitivní, behaviorální i afektivní. Postoje mohou být zčásti vědomé a zčásti nevědomé a mohou být spolu někdy navzájem i v rozporu.

Pojem postoj je často vyjadřován jako hodnotící vztah, jehož předmětem může být cokoliv. Za hodnotící vztah považujeme každý vztah, který vyjadřuje nějakou kvalitu a jeho hodnota může být chápána jako něco žádoucího či pozitivního. Eagly a Chaiken (1993) definují postoje jako „psychologickou tendenci, která se projevuje tím, že specifickou identitu hodnotí jako příjemnou nebo nepříjemnou“.

2.5.1 Přehled k utváření postojů k pohybovým aktivitám

Podle definic a pojmů, které jsme zmínili, jsou postoje utvářeny na základě zkušeností a daném předmětu zájmu. Postoje, které si jedinec vytvoří, nejsou pevně dané, proto je můžeme na danou situaci měnit. Můžeme je změnit z kladného do záporného, nebo naopak ze záporného na kladný. Postoj se změní na základě informací, které jedinec získává postavením jedince ve skupině nebo k předmětu postoje. V praxi bychom se mohli zmínit, že např. trenér nebo jakýkoliv jiný odpovědný pedagogický pracovník může postojové chování u dětí změnit (Kováliková, 1980).

Důležité hledisko tohoto předmětu jsou funkce postojů. „Postoje jsou produktem učení, tedy nikoli mechanicky se ukládající, ale organizované zkušenosti. Ta je uspořádávána podle určitých principů. Nejdůležitějším principem je udržování vnitřní psychické rovnováhy či vnitřní integrity. V postojích je svým způsobem uloženo vše, co netvořilo obsah zkušenosti mechanicky, ale tak, aby tato vnitřní rovnováha či integrita byla udržována, a to je právě funkcí životně významných, tj. centrálních postojů (Nakonečný, 2011).

Za zmínku určitě stojí výzkum od Jansy a Daškové (in Jansa, 2005), kteří prováděli výzkum u dětí ve věku 7 – 15 let a došli tak k závěru, že dnešní dospívající mládež má malé pozitivní postoje směrem k rozvoji své osobnosti, k výkonnosti, ke zdraví a zdatnosti. Autoři upozorňují na pokles průměrných postojových dimenzí a vyslovili hypotézu, že lze předpokládat, při ponechání současné tendence, že za dvacet až třicet let se tyto postojové dimenze dostanou do mírně negativních hodnot. Zmiňují se také, že u pohybových aktivit dochází ke komercializaci sportu a mezi další negativní hodnoty můžeme pokládat kouření, drogy, vliv masmédií, ale také i účast mladé generace na kriminální činnosti.

V dalším výzkumu od Tillingerera (in Janák, 1997) byly zkoumány postoje žáků 5. - 8. tříd základní školy k tělesné výchově. Výzkum byl prováděn v letech 1992 – 1994 na třech „standardních“ základních školách, a to v Praze (velkoměsto), Kladně (středně velké město) a Chotkovinách (vesnice) a jedné „nestandardní“ sportovní škole v Kladně. Z výsledků můžeme vyčíst, že zas tak velké rozdíly v postojích u dětí ze standardních škol nejsou. Za to je rozdíl mezi dětmi ze standardních škol a ze škol sportovních. Celkově výsledky ukázaly, že i děti ze všech standardních škol mají pozitivní vztah k tělesné výchově, ale hlavní problém je v realizaci a uskutečnění jejich zájmu. Více než polovina dotázaných sdělila, že navštěvují mimoškolní pohybové aktivity. Je zde uvedena myšlenka, že při zavedení více hodin tělesné výchovy, umožní dětem potřebné minimum pohybové aktivity, jelikož jedna třetina dětí nenavštěvuje žádný kroužek, či nedochází do žádného klubu. Pro získání pozitivního postoje k tělesné výchově či sportu, je zlepšení kvality tělesné výchovy a zesílit tak jejich aktivní zapojení do pohybových aktivit. Velký význam má hlavně rodina, jeho zázemí a vztah mezi nimi a ke sportovním činnostem.

Výzkumné šetření Ešpandra (2009), ze kterého jsme čerpali a chtěli bychom na něj navázat, bylo zaměřeno na zjišťování postojů a motivace žactva k atletice. Šetření proběhlo v období od listopadu 2007 až do února 2008. V něm bylo osloveno celkem 15 atletických oddílů zejména z Prahy a ze Středočeského kraje, dále z Chebu, Pardubic a Plzně. Výzkum byl zaměřen na všechny kategorie žactva (přípravka, mladší a starší žactvo) a dotazníky byly rozdány pouze v oddílech atletiky. Sportovní školy nebyly vůbec osloveny. Dotazník byl sestavený ze dvanácti otázek a jedné otázky „prémiové“. Výzkum ukázal, že nejsou velké rozdíly v motivaci a postojích mezi děvčaty a chlapci ani mezi věkovými kategoriemi. Hlavním motivem, aby se děti začaly věnovat atletice,

byla chuť se pohybovat a zábava. V postojích k tréninku se děti vyjádřily kladně, a že se na trénink těší. Práce navazovala na závěrečnou práci trenérské školy Maštalířové (2001), která se též věnovala postojům k atletice u kategorie mladšího žactva. Hlavním zjištěním výzkumu bylo, že 24 dětí jako svůj vzor uvedlo svého trenéra. Role trenéra je rolí veřejnou a každý trenér by si měl uvědomit, co pro tréninkovou skupinu udělá nebo naopak. Nikdy totiž neví, kdo například z jeho tréninkové skupiny ho bude následovat.

Maštalířová (2001) v rámci své závěrečné práce trenérské školy zjišťovala pomocí anonymního dotazníku postoje k atletice u kategorie mladšího žactva. Výzkum byl proveden ve sportovních třídách a oddílech se zaměřením na atletiku v 5 městech České republiky u 105 dětí. Dotazník byl složen z 11 otázek. Cílem práce bylo sledovat, zda se postoje u dívek a chlapců liší, jaký mají postoj k pohybovým aktivitám a jaký mají zájem a vědomosti v atletice. Výsledky ukázaly a potvrdily hypotézu, že postoje u mladšího žactva k atletice se mezi děvčaty a chlapci neliší. Zjištěné postoje a názory se mohou jen zčásti lišit od názorů v jiných oddílech a sportovních třídách. Není však možné je srovnávat s celou populací atletů mladšího žactva.

2.6 Koncept nesoutěžní a soutěžní žákovské atletiky v českých podmínkách

Jednou z motivací pro děti je nabídka různých soutěžních a nesoutěžních atletických projektů. V žákovské atletice jsou vytvořeny atletické projekty, které vycházely z Kids' athletics a které se rozvinuly do vlastního projektu dětské atletiky v rámci Českého atletického svazu, který hraje významnou roli. Český atletický svaz chce vzbudit u dětí zájem a chce oslovit co nejvíce dětí a rozšířit tím atletickou základnu.

Kromě nejznámějšího projektu jsou nabízeny projekty, které podporují zájem díky významné míře soutěživosti. Můžeme mezi ně zařadit Kinderiádu, Dětské závody s Českou spořitelnou, Pohár rozhlasu s Českou spořitelnou, atletický čtyřboj a trojboj pro základní školy.

2.6.1 Žákovská atletika

Přirozená cvičení, základní obsah atletiky, rozvíjejí pohybové schopnosti, mezi které patří rychlost, obratnost, síla, vytrvalost, pohyblivost a koordinace, tak intenzivně, že jakékoliv promeškání jejich rozvoje se již nedá později dohonit. V žákovské atletice se dá nejvíce spoléhat na soutěživost, která vede k vytváření citového vztahu žáků nejen k atletice, ale i k přátelům, se kterými se stýkají na hřišti, v hale, či tělocvičně. Mladý atlet dosahuje kladného emocionálního vztahu k prostředí, ve kterém prožívá radostné zážitky. Soutěživost působí pozitivně na vytváření zodpovědnosti, přátelských vztahů, důslednosti, houževnatosti, čestnosti (Fejtek, 1983).

2.6.1.1 Základní projekty

Dětská atletika, známá pod názvem IAAF Kids' Athletics, je projekt, který vznikl v Německu pod odborným vedením Dr. Dietera Massina za podpory Mezinárodní asociace atletických federací (dále v textu IAAF). Uvedený projekt IAAF se stal v roce 2009 návodem pro vytvoření vlastního projektu v tuzemských podmínkách, který má název **Atletika pro děti**. Tento projekt se týká hlavně atletických přípravků a školek. Cílem projektu je nabídnout rodičům a jejich dětem kvalitní volnočasovou aktivitu v podobě pravidelných atletických kroužků a zároveň podpořit sportovní přípravu nejmladších dětí v oddílech a klubech. Hlavní cílovou skupinou jsou děti ve věku 5 – 11 let, pro které byl vytvořen systém atletických přípravků, které jsou důležité pro rozvoj všeobecné přípravy pro děti (www.atletikaprodeti.cz).

V minulosti, kdy se rodiče rozhodli dát děti na atletiku, často slýchávali, aby své děti přivedli o pár let později. V posledních letech můžeme zaznamenat nárůst zájmů o atletiku, avšak pro tyto věkové skupiny nebyla možnost ani nabídka atletických programů. Díky projektu Atletika pro děti můžeme říct, že všichni, kteří mají o atletiku zájem, své místo v oddílech najdou. Hlavním cílem atletických přípravků je získání atletické všestrannosti a nácvik základních pohybových dovedností, které mohou být základem pro jiné sporty (www.atletikaprodeti.cz)

Při této příležitosti bych chtěla ze stránek Atletika pro děti citovat předsedu Českého atletického svazu, Libora Varhaníka, který má zájem, aby se tento projekt a zájem o atletiku rozvíjel: *"Projekt oslovil rodiče předškoláků i školáků, a nabídl jim prostřednictvím klubů a oddílů novou „službu“ v podobě pravidelných atletických*

kroužků“. Nejmenším dětem se totiž v minulosti v atletice nevěnovala žádná systematická péče. Ambicí Českého atletického svazu je proto nabízet v jeho klubech novou celoroční aktivitu pro nejmenší, která by zároveň mohla oddílům generovat další finanční prostředky (www.atletikaprodeti.cz).

Projektu napomáhají i významné osobnosti atletického světa. Hlavní patronkou projektu je dvojnásobná olympijská vítězka a mistryně světa v hodu oštěpem Barbora Špotáková. Dalšími významnými osobami v tomto projektu je několikanásobný olympijský vítěz, mistr světa Jan Železný a několikanásobný mistr světa Tomáš Dvořák.

Český atletický svaz realizuje v rámci projektu Atletika pro děti školení a semináře určené pro trenéry přípravek. Pro trenéry jsou vytvořeny příručky, které jim radí, jakou formou zábavných her zasvětit své svěřence do základů atletických disciplín. Zároveň svaz poskytuje nezbytnou materiální podporu, která zahrnuje náčiní přizpůsobené malým dětem, metodické brožury a popř. i odměny pro vítěze soutěží (www.atletikaprodeti.cz).

Pro přehlednost a pochopení projektu Atletika pro děti je potřeba se zmínit o věkových kategoriích, který tento projekt oslovuje.

Atletická školka (5 – 7 let)

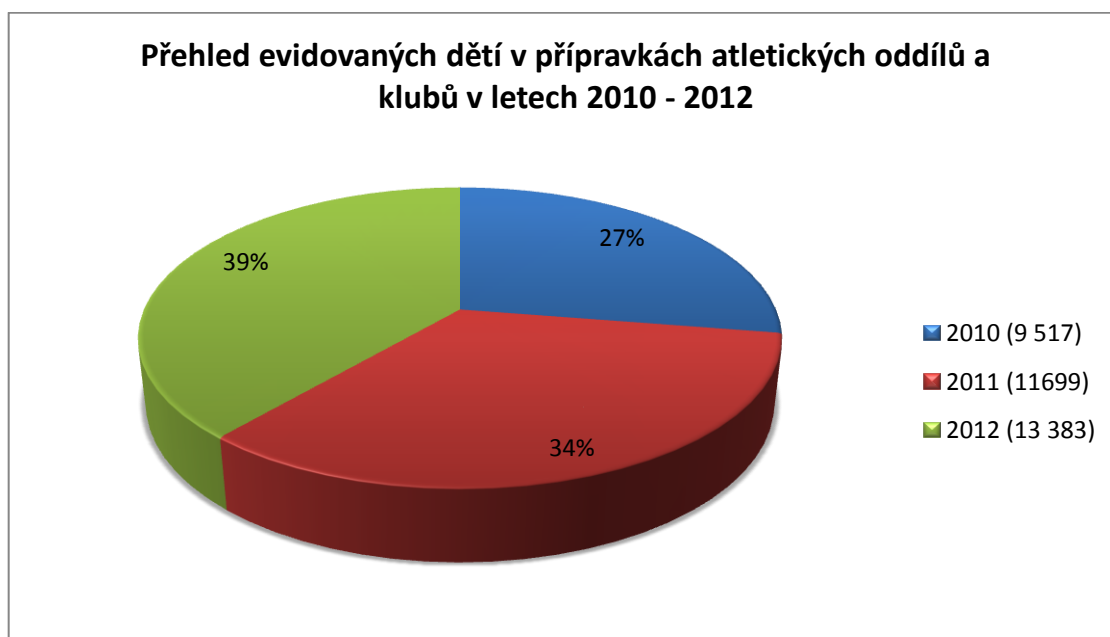
Atletická minipřípravka (8 – 9 let)

Atletická přípravka (10 – 11 let)

Atletické školky a přípravky jsou založené u atletických oddílů a klubů. Tato volnočasová aktivita je určena pro děti ve věku 5 – 11 let. Děti trénují většinou jednou či dvakrát týdně pod dohledem odborných trenérů. Hlavní náplní je nácvik základních pohybových dovedností, konkrétně běh, skok a hod herní formou a základní rozvíjení pohybových schopností. Pro děti ve věku atletických přípravek je důležitá rychlost a obratnost. Součástí atletického tréninku je využití jednoduchých pomůcek, které jsou přímo vyrobeny na tento projekt. Cílem projektu je vytvoření pozitivního vztahu ke sportování, pravidelnost a zdravý pohyb, formou zábavy a prožitku ze sportování (www.atletikaprodeti.cz). V Grafu 1 přikládáme přehled evidovaných dětí v přípravkách atletických oddílů a klubů.

Graf 1

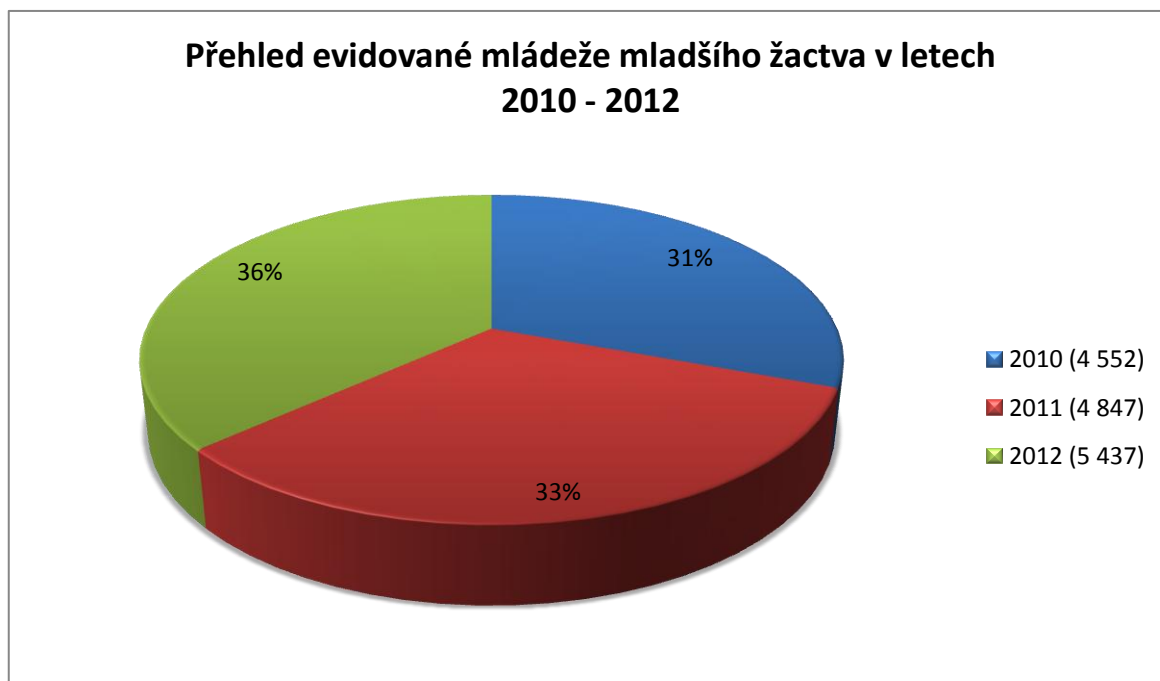
Přehled evidovaných dětí v přípravkách atletických oddílů a klubů v letech 2010 – 2012
(podle www.atletika.cz graficky zpracováno autorkou práce)



Na tyto věkové kategorie následuje kategorie mladšího žactva, která je tvořena mladými atlety ve věku 12 – 13 let. U mladšího žactva jsou 2 – 3 tréninkové jednotky týdně pod dohledem kvalifikovaného trenéra. Atletický trénink je velice všestranný a je zaměřený na rozvoj rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti. Základem tréninkové jednotky jsou atletické disciplíny, které jsou zaměřeny na zdokonalení a zvýšení výkonnosti v daných disciplínách. Součástí tréninku je také rozšíření vědomostí o atletice a atletických pravidlech. Trenér by se měl také zaměřit na morální a charakterové vlastnosti a upevnit tak vztah ke kolektivu, aby nedocházelo k případným nedorozuměním. V Grafu 2 přikládáme přehled evidované mládeže mladšího žactva.

Graf 2

Přehled evidované mládeže mladšího žactva v letech 2010 – 2012 (podle www.atletika.cz graficky zpracováno autorkou práce)



Mezi další závody můžeme zahrnout **Dětské závody s Českou spořitelnou**. Jsou to závody, které jsou pořádány pro nejmenší děti a jsou organizovány Českým atletickým svazem. Hlavním cílem těchto závodů je prožitek. Závod je realizován jako doprovodný program při atletických závodech na území České republiky. Disciplíny, ve kterých děti závodí, jsou následující: hod pěnovým oštěpem, skok daleký z místa, překážkový běh, přeskoky na žíněnce, slalomový běh, hod medicinbalem, běh přes žebřík a hod raketkou na cíl (Kaplan, Válková, 2009).

2.6.1.2 Rozšířené projekty

Kinderiáda, je atletický závod určený pro děti 1. stupně základních škol od druhého do pátého ročníku. Název Kinderiáda vznikl díky produktové řadě výrobků Kinder společnosti Ferrero. Patronem Kinderiády jsou významní atleti Tomáš Dvořák a Ludmila Formanová. Bohužel v roce 2013 byl tento projekt ukončen a hledá se nová varianta pro uspořádání dalšího projektu atletické soutěže (www.kinderiada.cz).

Pohár rozhlasu s Českou spořitelnou je soutěž určená pro žáky druhého stupně základních škol. Je to soutěž, která udržuje a utváří atletické tradice na školách a vede děvčata a chlapce k pravidelnému aktivnímu sportování. Závody jsou pořádány pod záštitou Českého atletického svazu a Asociací školních sportovních klubů České Republiky (dále v textu AŠSK ČR). Soutěží se v okresním kole, následují krajské finále a družstva umístěná na prvních místech postupují na republikové finále. Závod je rozdělen do dvou kategorií, na mladší a starší žactvo. Mladší žactvo má vypsane následující disciplíny: 60 m, 600 m dívky, 1000 m chlapci, skok vysoký, skok daleký, hod kriketovým míčkem 150 g, štafeta na 4×60 m. Starší žactvo: 60 m, 800 m dívky, 1500 m chlapci, skok vysoký, skok daleký, vrh koulí 3 kg děvčata, 4 kg pro chlapce a štafety na 4×60 m (www.poharrozhlasu.cz).

V **atletickém čtyřboji pro 2. stupeň základních škol** se závodí ve čtyřech disciplínách, a to mladší žactvo v 6. a 7. třídě, závodí v běhu na 60 m, 600/800 m (dívky/chlapci), hod míčkem a skok, kdy jedna polovina družstva má skok vysoký a druhá skok daleký. Starší žactvo v 8. a 9. třídě, má vypsane následující disciplíny – 60 m, 800/1000 m (dívky/chlapci), skok, jedna polovina družstva skok vysoký, druhá polovina skok daleký a vrh, kdy polovina družstva závodí ve vrhu koulí (3 kg žákyně/ 4 kg žáci) a druhá polovina závodí v hodu míčkem. Závodí se v okresním kole, kde vítězné týmy postupují do krajského kola. Vítězové krajského kola postupují do republikového finále (http://www.ftvs.cuni.cz/assk_web/index.php).

Pro žáky prvního stupně základních škol je organizován **„Atletický trojboj pro 1. stupeň základních škol“**, který se specializuje na atletickou všestrannost. Jedná se o náborovou soutěž AŠSK ČR. Soutěž má dvě kategorie. První kategorie je pro žáky 2. a 3. tříd a druhá kategorie je pro žáky 4. a 5. tříd. V každé kategorii jsou vždy dva chlapci a dvě dívky. Celkem závodí osmičlenné týmy stejné školy složené ze žáků a žákyně první a druhé kategorie. Disciplíny jsou následující: běh na 50 m, skok do dálky v modifikovaných podmínkách, kdy je možné odraz provádět z odrazové plochy 100 cm široké. Měří se od místa odrazu špička odrazové nohy. Další disciplína je hod míčkem, který váží 150 g (Kaplan, Válková 2009).

2.6.2 Sportovní střediska

Pro děti, které zaujme atletika a chtějí tak něčeho dosáhnout, jsou koncipována sportovní střediska (dále používáno SpS), která jsou základním článkem talentované mládeže. SpS jsou zřízena u konkrétního atletického oddílu a mohou fungovat s návazností na konkrétní základní školu. Členy sportovních středisek jsou atleti ve věku 6 – 15 let (nejmladší, mladší a starší žactvo). Důraz je kladen na sportovní přípravu mladšího a staršího žactva. Každý oddíl, u kterého je zřízeno SpS, má povinnost zřídit atletickou přípravku (www.atletika.cz).

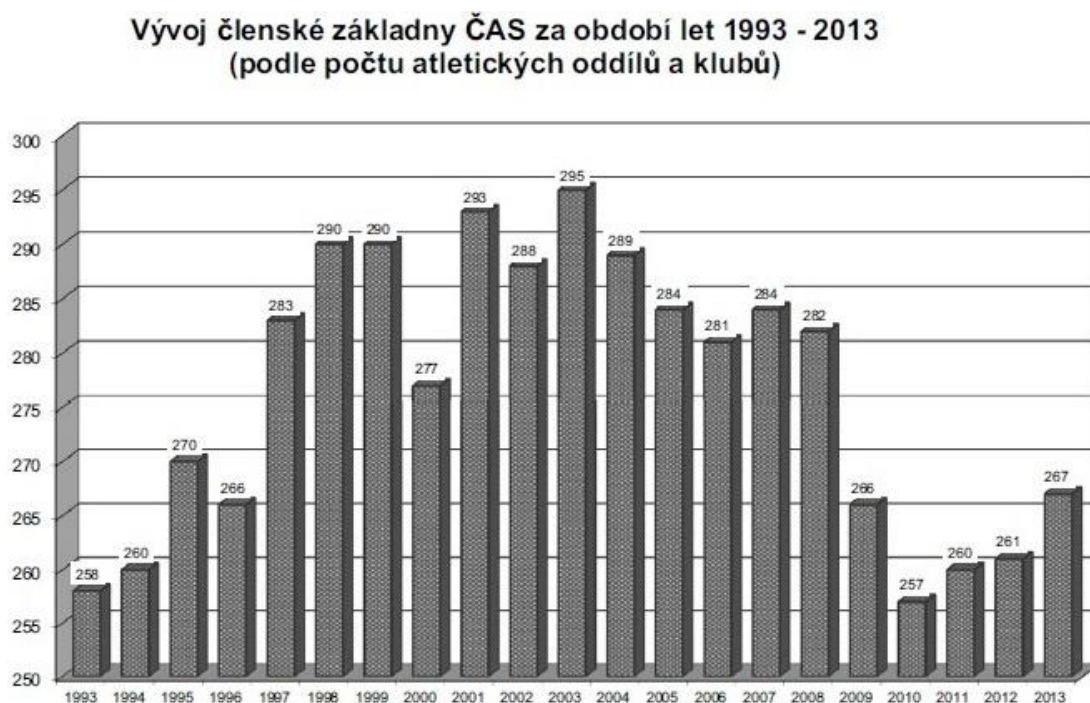
Konstatujeme, že existuje nabídka atletických činností a aktivit pro kategorii dětí tak, aby je vedla k motivaci dělat atletiku. Proto jsme provedli stručné sledování vývoje členské základny a současný stav účastí dětí v atletice, abychom se přesvědčili, zda uvedené projekty mají vliv na zvýšení členské základny v dětské a mládežnické kategorii.

2.6.3 Vývoj členské základny a současný stav účastí mládeže v atletice

V této části se zmíníme, jaký je vývoj a současný stav účastí mládeže v atletice. V Grafu 3 je znázorněn vývoj členské základny Českého atletického svazu za období od roku 1993 do roku 2013. V grafu vidíme, jak se do roku 2003 zájem o atletiku a tvoření nových základen zvyšoval. Od roku 2004 došlo k menšímu poklesu. Kluby se dostaly do úpadku. Hlavní důvody úpadku nebyly zjištěny, ale můžeme říct, že jistá finanční stabilita klubu byla oslabena. Další důvod může být v konkurenci ostatních sportů. Od roku 2010 se zase zájem provozování atletických klubů zvýšil a postupně se rok od roku zvyšuje.

Graf 3

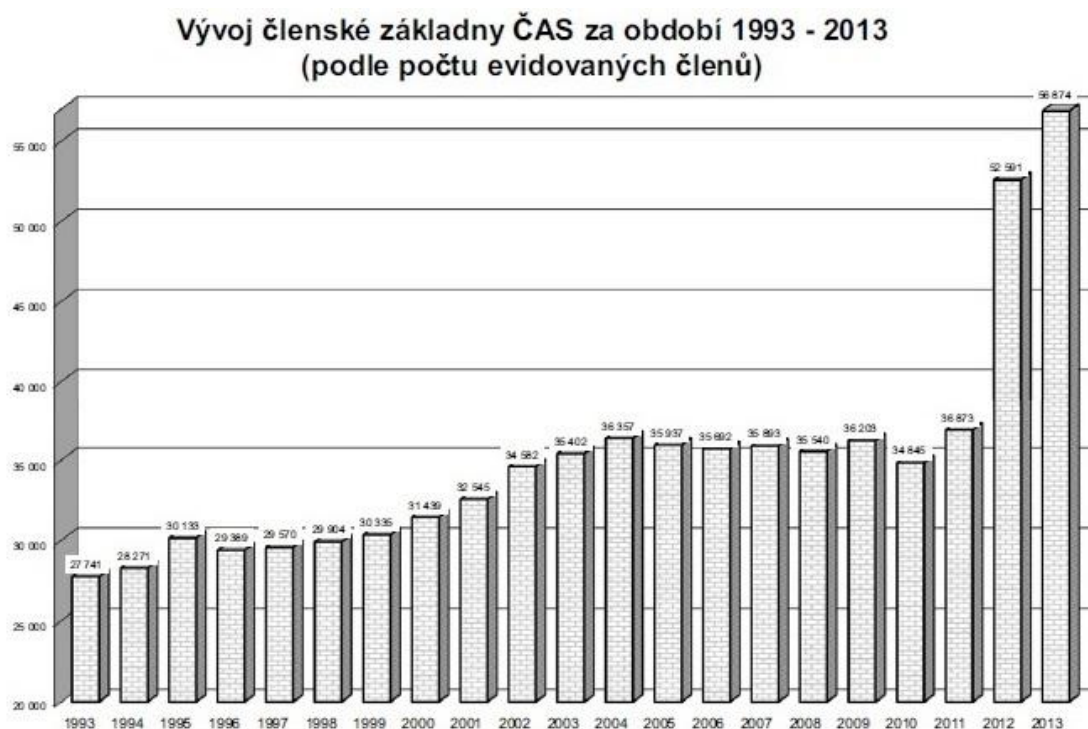
Vývoj členské základny Českého atletického svazu za období od roku 1993 – 2013 podle počtu atletických oddílů a klubů (podle www.atletika.cz)



Český atletický svaz se snaží průběžně sledovat počet evidovaných členů. Jejich výsledky můžeme zaznamenat v Grafu 4. Graf je zaměřen na vývoj členské základny za období od roku 1993 – 2013. Od roku 1993 do roku 2004 členská základna se pozvolna zvyšovala a od roku 2005 se graf nijak dramaticky nezvýšil ani nesnížil. Zato od roku 2012 počet evidovaných členů se výrazně zvýšil. Za úspěch můžeme pokládat v první řadě to, že o atletiku jako sport se zvedl větší zájem. V klubech byly zřízeny atletické přípravy a každý rok jsou sledovány nárůsty členů. Pořádají se závody pro nejmenší a jsou vytvořeny projekty pro děti, které se pravidelně pořádají několikrát do roka. Důležitou roli hrají také podmínky k trénování a lepší zázemí pro zájemce o dětskou atletiku.

Graf 4

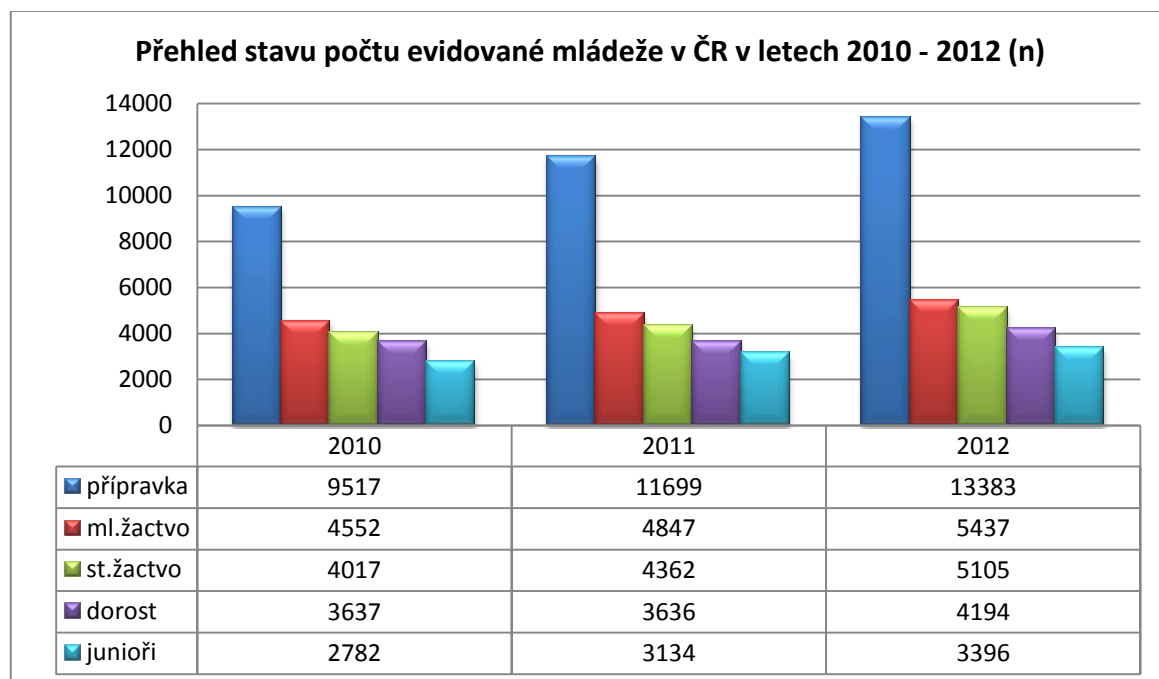
Vývoj členské základny Českého atletického svazu za období od roku 1993 – 2013 podle počtu evidovaných členů (podle www.atletika.cz)



Graf 5 zaznamenává rozložení počtu evidovaných atletů jednotlivých mládežnických kategorií v letech 2010 – 2012 v České republice. Největší nárůst je viditelný u kategorie přípravek, kde jsou čísla v řádech tisíců. Rozdíl mezi rokem 2010 a 2012 je téměř 4000 dětí. Tato kategorie rok od roku stoupá. Za zmínku stojí, že v roce 2003 měla kategorie přípravek 5262 dětí. Do roku 2008 se zvýšila jen o 800 dětí (Ešpandr, 2009). Můžeme tak říci, že se zájem o atletiku výrazně zvýšil. V kategorii juniorů sledujeme rozdílnost vývoje. V letech 2003 – 2006 docházelo k postupnému zvyšování počtu mládežníků v této kategorii. V roce 2006 počet vzrostl na 3148 atletů v této kategorii. Ovšem v letech 2007 a 2008 docházelo k mírnému snižování, v roce 2008 byl počet 3050 (Ešpandr, 2009). Od roku 2008 do roku 2012 se počet atletů této kategorie mírně zvýšil o necelých 400 atletů. Dorostenecké a žákovské kategorie zaznamenaly vzestup ve všech kategoriích. Rozdíly mezi rokem 2010 – 2012 jsou v dorostenecké kategorii téměř o 500, u staršího žactva téměř o 1100, a u mladšího žactva zhruba o 900 dětí.

Graf 5

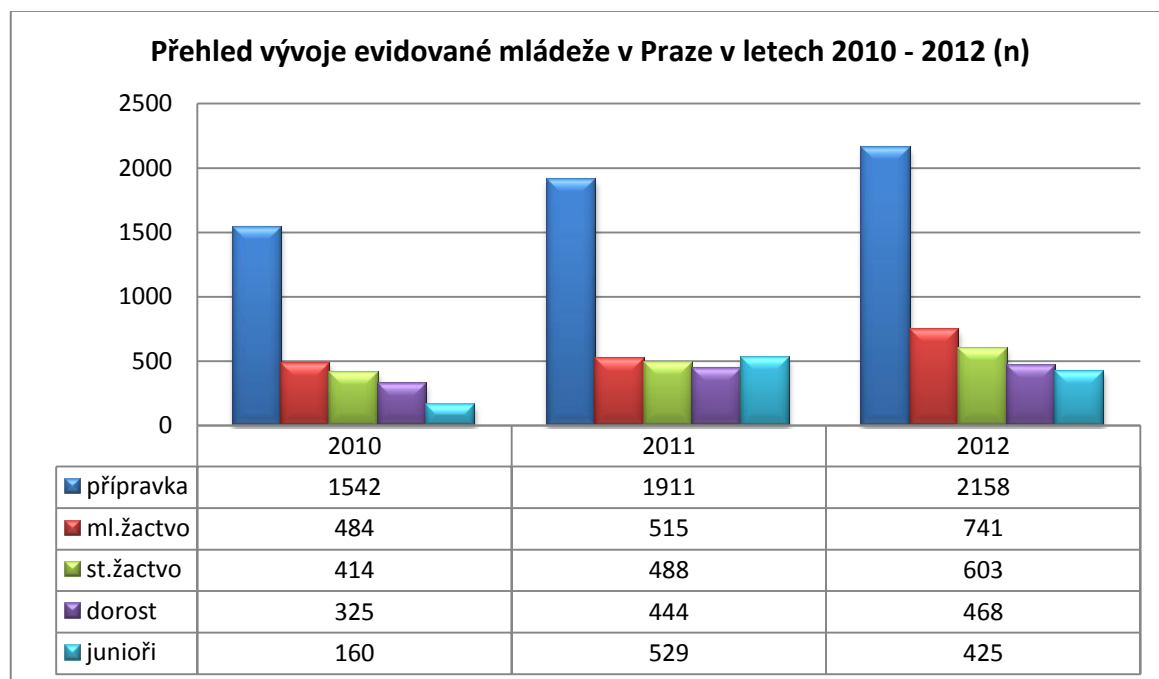
Přehled stavu počtu evidované mládeže v České republice v letech 2010 – 2012 (podle www.atletika.cz graficky zpracováno autorkou práce)



Vzhledem k tomu, že naše výzkumné šetření bylo provedeno v pražském regionu, proto v Grafu 6 uvádíme přehled vývoje evidované mládeže v Praze v letech 2010 – 2012. Z grafu je opět viditelný nárůst v kategorii přípravka. Během dvou let se počet dětí v přípravce zvedl o 600. V kategorii mladšího žactva během roku 2010 – 2012 se počet dětí zvýšil pouze o 257. V kategorii staršího žactva graf stoupá, ale pomalu. Počet byl navýšený pouze o 189 dětí. To samé se týká kategorie dorostu, kdy se počet zvýšil pouze o 143 dětí. V juniorské kategorii byl velký vzestup v roce 2011, kdy od roku 2010 stoupl počet o 369 dětí. Do roku 2012 ale počet klesl a to o 104 dětí. Předpokládáme, že při nárůstu v kategorii přípravek by se všechny skupiny mohly zvyšovat a mohly by tak vytvořit dobrou základnu v mládežnických závodech. Týká se to hlavně kategorií dorostu i juniorů, kdy často bývá zvykem, že klub nesplní podmínky přihlášení družstva v mládežnických kategoriích, a tak jsou mladí atleti vysláni na hostování do jiných klubů.

Graf 6

Přehled vývoje evidované mládeže v Praze v letech 2010 – 2012 (podle www.atletika.cz graficky zpracováno autorkou práce)



3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

Hlavním cílem práce bylo zjištění názorů na atletiku a postojů k tréninku u dětí mladšího školního věku ve vybraných klubech Prahy 6, konkrétně u TJ Dukla Praha, USK Praha, SK Kotlářka Praha a VSK FTVS Praha. Dalším cílem bylo monitorování oblíbenosti vybraných světových a českých atletů a znalost významných atletických osobností dětmi této věkové kategorie.

3.2 Úkoly práce

Pro splnění stanovených cílů diplomové práce jsme si stanovili následující úkoly:

1. Prostudovat teoretická východiska a zpracovat dostupnou literaturu.
2. Seznámit se s tvorbou dotazníku a upravit platný dotazník pro toto téma.
3. Vybrat a oslovit atletické kluby, kde bude probíhat dotazníkové šetření.
4. Distribuovat a nechat vyplnit dotazník u respondentů výzkumného souboru.
5. Nashromáždit a zpracovat data z dotazníkového šetření.
6. Interpretovat data.
7. Provést doporučení pro praxi.

3.3 Výzkumné otázky

Stanovili jsme si pět výzkumných otázek, na které bychom chtěli v našem šetření nalézt odpovědi.

Výzkumné otázky:

1. Jaké názory na atletiku a postoje k atletickým tréninkům mají děti ve vybraných klubech?
2. Je možné zaznamenat rozdíl mezi názory na atletiku a postoji k atletickým tréninkům ve vybraných klubech?
3. Kdo nejvíce ovlivňuje děti při výběru atletiky?
4. Je atletika u dětí prvním provozovaným sportem?
5. Jaké jsou názory na jednotlivé atletické disciplíny a jaká je znalost významných atletických osobností v české i světové atletice?

3.4 Charakteristika souboru

Ve výzkumném šetření bylo celkově osloveno $n=154$ dětí ve věku 8 – 12 let. Z tohoto počtu bylo celkem $n= 86$ chlapců a $n= 68$ dívek. Data, která jsme získali, jsme rozdělili do kategorií podle pohlaví a věku respondentů. Pro přehlednost přikládáme Tabulku 1, která znázorňuje celkové rozdělení a zastoupení do jednotlivých kategorií a pohlaví respondentů.

Tabulka 1

Zastoupení a rozdělení respondentů dle pohlaví a věkových kategorií

Kategorie	8 let (n)	9 let (n)	10 let (n)	11 let (n)	12 let (n)
Chlapci	14	22	16	19	15
Dívky	12	14	10	14	18
Celkem	26	36	26	33	33

3.5 Metodika práce

Organizace výzkumu

Výzkumné šetření proběhlo v období duben 2013 až červen 2013. K výzkumu jsme si vybrali atletické oddíly Prahy 6. Týkalo se to klubů: TJ Dukla Praha, USK Praha, SK Kotlářka a VSK FTVS Praha. Věková kategorie byla stanovena od 8 do 12 let. Přikládáme Tabulku 2 s přehledem zastoupených oddílů.

Tabulka 2

Přehled oddílů, u kterých proběhlo výzkumné šetření

Oddíl	Celkem (n)	Chlapci (n)	Dívky (n)
TJ Dukla Praha*	42	24	18
USK Praha*	30	15	15
SK Kotlářka Praha*	49	24	25
VSK FTVS Praha*	33	23	10

* Dále v textu uváděno Dukla, USK, Kotlářka a FTVS

Výzkum byl proveden za použití nestandardizovaného dotazníku (Příloha 1). Dotazníky byly předány osobně ve vybraných klubech. Vyplňování dotazníků bylo za účasti zpracovatelky diplomové práce. Dotazník byl složen ze dvanácti otázek a jedné tzv. „prémiové“. Vše bylo buď formou uzavřených, nebo otevřených odpovědí. Zvolili jsme dotazník, který byl použitý v závěrečné diplomové práci „Postoje a motivace žactva v atletice“ (Ešpandr, 2009). Podle instrukcí o sestavování dotazníku podle Pelikána (1998) a Dismana (2000) byl dotazník rozdělen do tří částí. V části první jsme prozkoumali základní identifikační údaje o zkoumaném subjektu (pohlaví, věk, oddíl, datum vyplnění dotazníku). Zjišťovali jsme také četnost, pravidelnost docházky na atletický trénink a rok, kdy se začaly věnovat atletice. V otázkách 1 a 2 zjišťujeme, co děti přivedlo k atletice a zda se předtím věnovaly jinému sportu nebo atletika byla prvním sportem, kterému se začaly věnovat. Otázky 4, 5, 6, 8, 11 a 12 se týkají postojů. V otázkách 3 a 7 jsme se snažili zjistit motivaci. V otázce 9 a 10 jsme se děti ptali, jaký mají atletický vzor a které disciplíny by se chtěly v budoucnu věnovat. V závěru byla položena „prémiová“ otázka, ve které jsme zjišťovali, jakou mají děti znalost atletických osobností.

Využili jsme postup pro vytváření dotazníku podle Pelikána (1998). Použili jsme explorativní metodu, kde jsme se snažili zjistit postoje a názory dětí na atletiku u vybraného souboru. Z hlediska dostupnosti jsme neměli problém a zpracovatelka diplomové práce docházela na tréninky, tím pádem mohla oslovit více respondentů. Cílem vytvořeného dotazníku bylo zjištění názorů dětí na atletiku a jejich postojů k

tréninku a na další atletická témata. Písemnou formou respondent odpovídal podle předem připraveného konstruktivního dotazníku. Dotazníky z hlediska obsahu jsme volili tak, aby to u dětí nevedlo ke ztrátě motivace a k únavě při dotazování. V dotazníkové metodě jsme se nesetkali se sníženou návratností, jelikož všechny rozdané dotazníky, díky účasti zpracovatelky, jsme dostali po vyplnění všechny zpět.

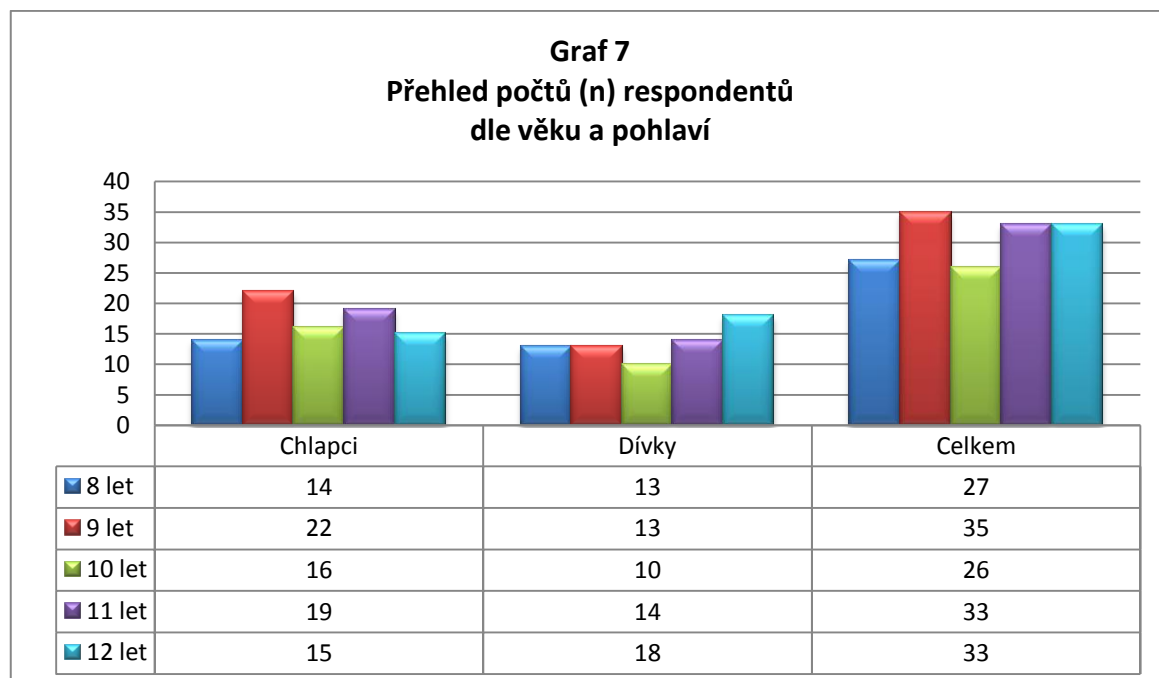
3.6 Statistické zpracování dat

Pro zpracování jednotlivých informací a dat z dotazníku jsme využili informační technologii. Výsledky jsme zpracovali a poté vyhodnotili pomocí programu Microsoft Excel a jeho statistických funkcí. Utřídění dat do grafů a tabulek jsme vytvořili podle Škaloudové (1998) tzv. čárkovací metodou. Pomocí této metody jsme utvořili tabulky četností. Četnost podle Chrásky (2006) jsme využili z hlediska absolutní četnosti, kdy se například zjišťuje, kolik dětí se vyjádřilo k určitému nabízenému jevu. Zároveň jsme použili relativní četnost, která nám poskytla informace o tom, jak velká část z celkového počtu připadá na danou hodnotu. Také jsme použili základní statické charakteristiky, a to průměrnou hodnotu a směrodatnou odchylku. Průměrnou hodnotu jsme vypočítali pomocí funkce „aritmetický průměr“ pro zpracování všech dat, kdy jsme potřebovali zjistit hodnotu, která nám dobře charakterizuje námi naměřené hodnoty. Směrodatná odchylka neboli rozptyl, se používá pro zjištění míry variability. Výsledky jsme převedli do jednotlivých grafů. Použili jsme grafy sloupcové nebo výsečové.

4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

Vlastní výzkumné šetření bylo provedeno v období duben 2013 až červen 2013. Oslovili jsme čtyři atletické kluby v Praze 6, konkrétně TJ Dukla Praha, SK Kotlářka Praha, USK Praha a VSK FTVS Praha. Výzkum byl zaměřen na děti ve věku 8 – 12 let. Distribuce dotazníků probíhala tak, že jsme navštívili vybrané atletické kluby v době jejich atletického tréninku a společně s dětmi dotazníky vyplnili. Návratnost dotazníků byla tedy 100 %, jelikož jsme byli během výzkumného šetření na místě a vždy k dispozici pro případné nesrovnalosti s vyplněním dotazníku. Současně byli nápomocní i trenéři, kteří poskytli rady svým svěřencům pro správnost vyplnění dotazníku. Pro přehlednost výsledků a interpretaci dat jsme využili strategický postup komentované problematiky s poukázáním na grafickou podobu výskytu sledovaných jevů.

V Grafu 7, který nám ukazuje počty dle věku podle rozdělení věkových kategorií, můžeme vidět, že nejvíce je v našem výzkumu zastoupena věková skupina dětí ve věku 9 let, další nejvíce zastoupenou věkovou skupinou jsou děti ve věku 11 a 12 let a nejméně zastoupenou věkovou kategorií dotázaných dětí jsou děti ve věku 8 a 10 let.



Stručný komentář:

Z celkového počtu 154 dotázaných bylo $n = 27$ dětí ve věku 8 let ($n = 14$ chlapců a $n = 13$ dívek), $n = 35$ dětí ve věku 9 let ($n = 22$ chlapců a $n = 13$ dívek), $n = 26$ dětí ve věku

10 let (n=16 chlapců, n=10 dívek), n=33 dětí ve věku 11 let (n=19 chlapců a n=14dívek)a ve věku 12 let bylo n=33 dětí (n=15 chlapců a n=18 dívek).

V úvodu výsledkové části bychom chtěli zmínit, že tento výzkum celkově neukázal protikladné rozdíly, a to ani v postojích a v názorech na atletiku u chlapců a dívek a taktéž neukázal ani velké rozdíly v postojích a názorech na atletiku mezi vybranými kluby. V následující části zkusíme okomentovat jednotlivé výsledky dotazníku a chtěli bychom připomenout a ukázat nejvýraznější odchylky v jednotlivých otázkách.

V úvodní části dotazníku jsme u dětí zjišťovali prvotní zájem o atletiku. Z celkového počtu dětí n=154 začalo celkem n=136 dětí dělat atletiku do 8 let věku. Z toho n=64 dětí navštívilo atletiku dříve, než dosáhlo 8 let a n=72 dětí zahájilo svoji atletickou přípravu v 8 letech. Menší zastoupení (n=16 dětí) provozuje atletiku až od 9 let. Dvě děti začaly s atletikou až v 10 letech. Můžeme tak říct, že první zájem o atletiku narůstá zejména od 8 let. Přehled údajů přikládáme v Tabulce 3.

Tabulka 3

Přehled dětí (n), v kolika letech se začaly věnovat atletice

Kategorie	Dříve než 8 let (n)	8 let (n)	9 let (n)	10 let (n)	11 let (n)	12 let (n)
Dukla	17	20	5	0	0	0
USK	12	13	3	2	0	0
Kotlářka	17	24	8	0	0	0
FTVS	18	15	0	0	0	0

V druhé části úvodní části jsme se děti dotazovali, jak často dochází na atletický trénink. Nutno podotknout, že zkoumané skupiny v daných klubech nebyly stejně věkově obsazené. V klubu USK jsme se dotazovali skupiny dětí ve věku 8 – 12 let, v klubu FTVS bylo věkové zastoupení skupiny 8 – 10 let. U dětí Dukly jsme výzkum prováděli ve skupinách dětí ve věku 9 – 12 let a v klubu Kotlářka byly děti ve věku 8 – 12 let. Podle výsledků v Tabulce 4 můžeme vidět, že nejvíce dětí n=122 trénuje 2×týdně. Tuto odpověď především udávaly děti do 11 let. V kategorii mladšího žactva, od 12 let, se postupně zvyšují tréninkové jednotky, a proto děti ve věku 12 let volily odpověď trénují 3× týdně. Samozřejmě, že ne všechny děti ve věku 12 let trénují 3×

týdně. Některé uváděly, že trénují pouze 2×. Je možné, že navštěvují jiné sportovní kluby nebo nějaké kroužky. Odpověď 1×týdně volily děti ve věku 8 let.

Tabulka 4

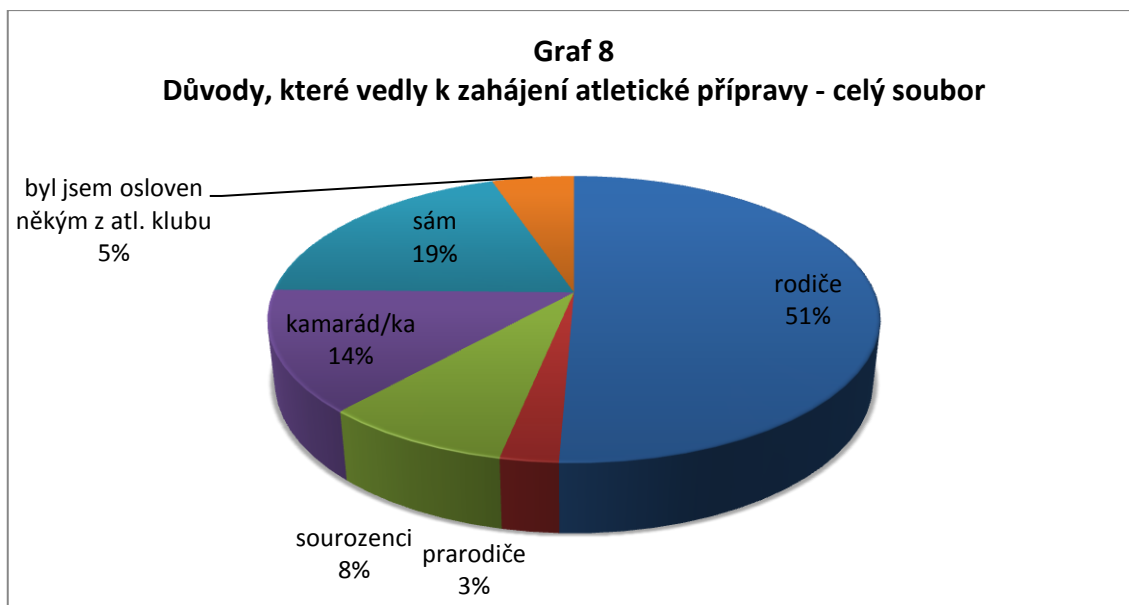
Přehled četnosti (n) docházky v jednom týdnu na atletické tréninky

Kategorie	1×(n)	2×(n)	3×(n)	4×(n)	5×(n)
Dukla	0	27	13	0	0
USK	0	21	9	0	0
Kotlářka	0	46	5	0	0
FTVS	5	28	0	0	0
Celkem	5	122	27	0	0

4.1 Počátek zájmu o atletiku

V otázce 1 jsme zjišťovali, co děti přivedlo k atletice. Z možností, které měly děti na výběr, 51 % uvedlo, že je k atletice přivedli rodiče. Druhá, nejvíce zastoupená odpověď, 19 %, byla, že se atletice začaly věnovat samy od sebe a 14 % dětí přivedl k atletice kamarád, popřípadě kamarádka, 8 % sourozenec, 5 % dotázaných bylo osloveno někým z atletického klubu a na 3 % dětí mají vliv prarodiče. Všechny uvedené údaje jsou zobrazeny v Grafu 8.

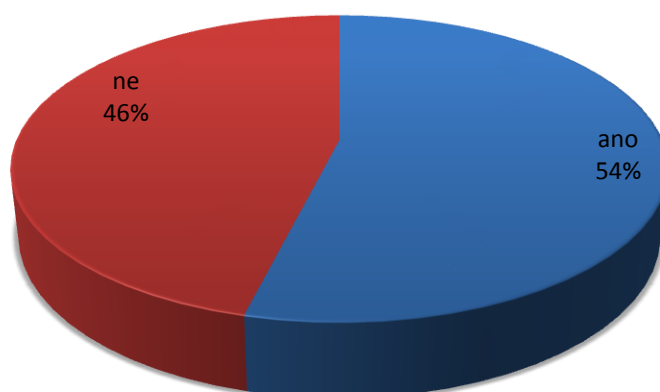
U této otázky jsme rozdělili výsledky do jednotlivých klubů. Atletiku začalo provozovat na podnět rodičů 33 % z klubu USK, 43 % z FTVS, 54 % z Dukly a 59 % z Kotlářky. Samy od sebe se atletice začalo věnovat 10 % z USK, 18 % z FTVS, 20 % z Dukly a 25 % z Kotlářky. Kvůli kamarádovi, popřípadě kamarádce s atletikou začalo 17% z USK, 18 % z FTVS, 11 % z Dukly a 10 % z Kotlářky. Vliv sourozenců pro rozhodnutí věnovat se atletice mělo 17 % z USK, 15 % z FTVS pouze 2 % z Dukly a 4 % z Kotlářky. Malý vliv na provozování atletiky mají prarodiče. V klubu USK a FTVS jsou to 3 % dotazovaných dětí, 11 % dětí z Dukly a 2 % z Kotlářky. U oddílu USK bylo překvapivým zjištěním, že 20 % dětí bylo osloveno někým z atletického klubu. U ostatních klubů, konkrétně FTVS bylo zastoupení 3 %, 2 % z Dukly a žádné procento v klubu Kotlářka. Dané výsledky můžete vidět v Grafech 1, 2, 3 a 4 v přílohové části.



4.2 Předchozí zkušenosti dětí s pravidelným sportováním

U otázky 2 jsme zjišťovali předchozí zkušenosti s pravidelným sportováním. Při kladné odpovědi jsme od dětí vyžadovali, aby uvedly, se kterým sportem měly zkušenost, a chtěli jsme vědět, jaký měly důvod zanechání daného sportu. V Grafu 9 vidíme, že z celkového počtu $n=154$ jsme zjistili, že 54 % ($n=83$ dětí) se před atletikou věnovaly jinému sportu. 46 % ($n=71$ dětí) uvedlo, že před atletikou neprovozovaly žádný jiný sport a atletika je sportem prvním. Tuto otázku jsme zhodnotili jako celek, abychom věděli, jakým sportům se děti věnovaly předtím. Zjišťovali jsme důvody, které vedly k tomu, aby se děti začaly věnovat atletice. Děti uvedly celkem 11 sportů. Zjistili jsme, že nejvíce oblíbený a provozovaný sport u chlapců je fotbal, který uvedlo 26 chlapců. U dívek tak nejčastější odpověď byly taneční sporty a gymnastika. Gymnastiku uvedlo $n=9$ dívek a taneční sporty $n=10$ dívek. Mezi taneční sporty děvčata uváděla buď jen tanec, nebo byly konkrétní a vypsala přímo daný styl tance. Mezi uváděnými byl například balet a Rock and Roll. Další nejvíce uváděný sport byl tenis, který byl zaznamenán celkem u $n=11$ dětí. Ostatní uváděné sporty přikládáme v Tabulce 5.

Graf 9
Provozování jiného sportu před atletikou - celý soubor

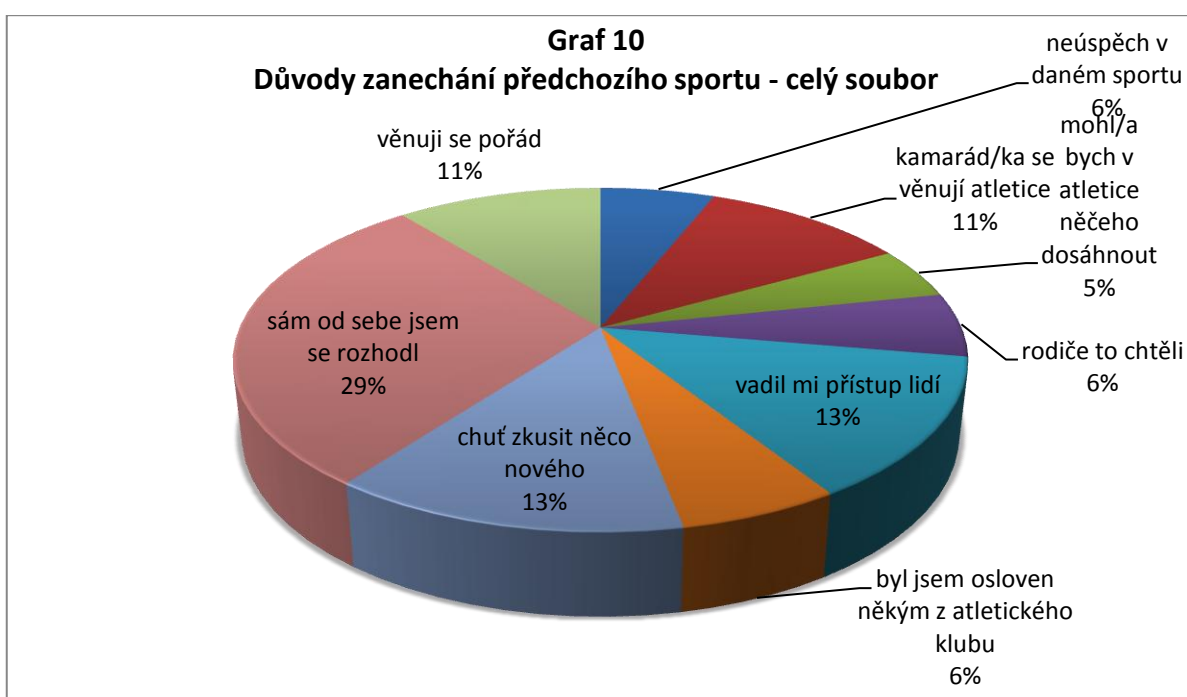


Tabulka 5

Provozované sporty před atletikou (chlapci a dívky celý soubor)

Sporty	Celkem (n)
Fotbal	26
Tenis	11
Taneční sporty (balet, tanec, rock and roll)	10
Gymnastika	9
Plavání	7
Volejbal	5
Bojové sporty (judo, karate)	4
Florbal	3
Hokej	2
Golf	2
Basketbal	2
Parkour	1
Moderní pětiboj	1

Ve druhé části otázky jsme u dětí zjišťovali, jaké byly hlavní důvody zanechání daného sportu (Graf 10). V případě kladné odpovědi nejvíce děti uvedly, že se rozhodly samy od sebe (29 %) a 13 % dětí se rozhodlo, že chtějí zkusit něco nového. Dalším 13 % dětí vadil přístup lidí v předchozím sportu, 11 % dětí uvedlo, že zanechaly sportu, jelikož jejich kamarád, popřípadě kamarádka se věnují atletice, 6 % dětí bylo osloveno někým z atletického klubu, 6 % dětí zanechalo sportu, jelikož to chtěli rodiče a 6 % ukončilo sport, jelikož v něm nebyly úspěšné. Dalších 5 % dětí zanechaly sportu, jelikož si myslí, že by mohly v atletice něčeho dosáhnout a 11 % dětí stále svůj sport provádí a provozují ho současně s atletikou.

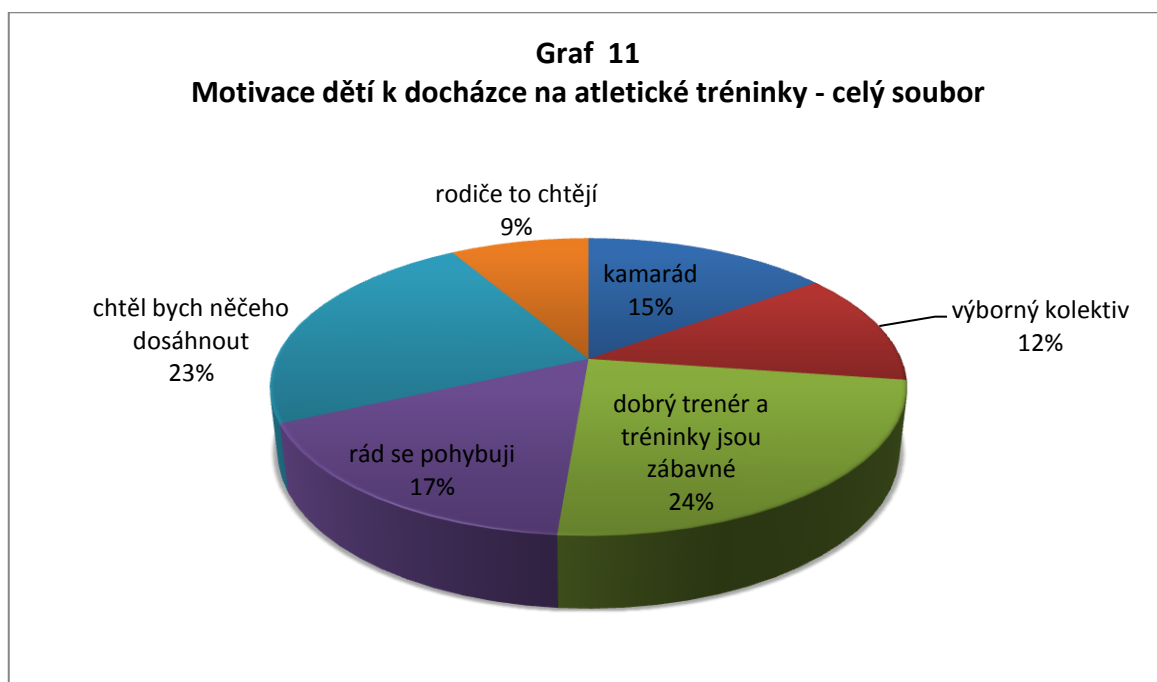


4.3 Docházka dětí na atletické tréninky

V otázce 3 jsme zjišťovali, jakou mají děti motivaci k tomu, že dochází na atletické tréninky. Zjistili jsme, že nejsou žádné výrazné rozdíly v odpovědích v porovnání chlapců a dívek, proč dochází na tréninky. V dotazníku bylo na výběr šest variant, kdy si mohl respondent vybrat jen jednu odpověď, co ho vede k navštěvování atletického tréninku. Podle výsledků vybraných klubů jsou výsledky odlišné. V klubech USK (33 %), u FTVS (28 %), v Kotlářce (20 %) a v Dukle (19 %) dotázaní uvedli, že hlavním důvodem a motivačním činitelem, proč dochází na trénink, je trenér a jeho náplň tréninku. Zajímavé podle výsledků je, že velkou motivaci u dětí

hraje fakt, že by chtěly něčeho dosáhnout. Největší procentové zastoupení je v klubu Dukla (29 %), kde největším motivačním činitelem je zastoupení českých atletických reprezentantů, kteří jsou členy klubu Dukla Praha. Děti, které potkávají sportovce v areálu sportovního střediska Dukly, by ve většinovém zastoupení chtěly dosáhnout něčeho, čeho dosáhli jejich klubové vzory. Další hodnoty, které byly vyhodnoceny z odpovědi, že by chtěly něčeho dosáhnout, jsou následující: 23 % dotázaných dětí z Kotlářky, 21 % z FTVS a 20 % z USK. Potěšení a radost z pohybu motivuje 29 % z Kotlářky, 12 % z Dukly a FTVS a 10 % z USK. Pro dobrý kolektiv dochází na atletiku 20 % z USK, 14 % z Dukly, 9 % z FTVS a 8 % z Kotlářky. 12 % z Kotlářky, dále 9 % z Dukly a FTVS uvedlo, že rodiče chtějí, aby se děti věnovaly atletice. Uvedenou variantu neuvedl žádný dotázaný z klubu USK. Kamarádi motivují 21 % dětí z FTVS, 17 % z Dukly a USK a 8 % z Kotlářky.

V Grafu 11 uvádíme celý soubor s výsledky všech klubů, kde můžeme zaznamenat, jaké motivační činitele nejvíce ovlivňují docházku na trénink atletiky. Celkově 24 % respondentů uvedlo, že na trénink docházejí kvůli dobrému trenérovi a že náplň tréninkové jednotky je pro ně zajímavá, 23 % dětí motivuje fakt, že chtějí v atletice něčeho dosáhnout. Dalších 17 % uvedlo, že mají radost z pohybu a 15 % a 12 % dochází na atletické tréninky, protože mají ve skupině kamarády a výborný kolektiv. Jen 9 % dětí motivují rodiče. Další podrobnější rozpracování zjištěných výsledků je v grafické podobě uvedeno v přílohové části v Grafech 5, 6, 7, a 8.

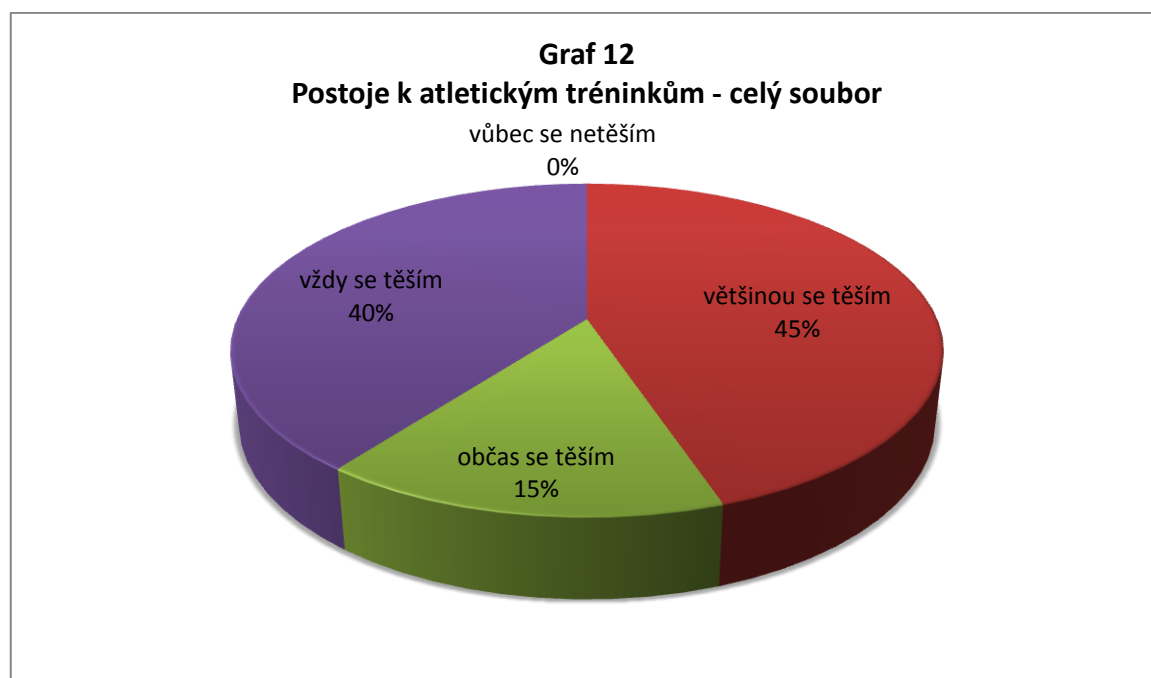


4.4 Postoje dětí k atletickým tréninkům

Otázky 4, 5 a 6 se týkaly postojů dětí k atletickým tréninkům. Vymezili jsme následující kategorie: 1. zda se na tréninky těší, 2. zda jsou spokojeni s náplní tréninku a 3. názor dětí, jak moc si myslí, že trénují.

U otázky 4 se postoje mezi vybranými kluby výrazně nelišily. V Grafu 12 uvádíme celkové postoje dětí všech vybraných klubů k atletickým tréninkům. Možnost, že se děti vůbec netěší na tréninky, nebyla uvedena ani jedním z dotázaných dětí. Občas se na tréninky těší 24 % z Kotlářky, 19 % z Dukly, 7 % z USK a 6 % z FTVS. Většinou se na trénink těší 53 % z USK, 45 % z FTVS, 43 % z Kotlářky a 41 % z Dukly. Variantu, vždy se na trénink těší, vybralo 49 % dotázaných z FTVS, 40 % z Dukly i USK, 33 % z Kotlářky. Další informace o výsledcích jednotlivých klubů jsou zpracovány v Grafech 9, 10, 11 a 12 v přílohové části.

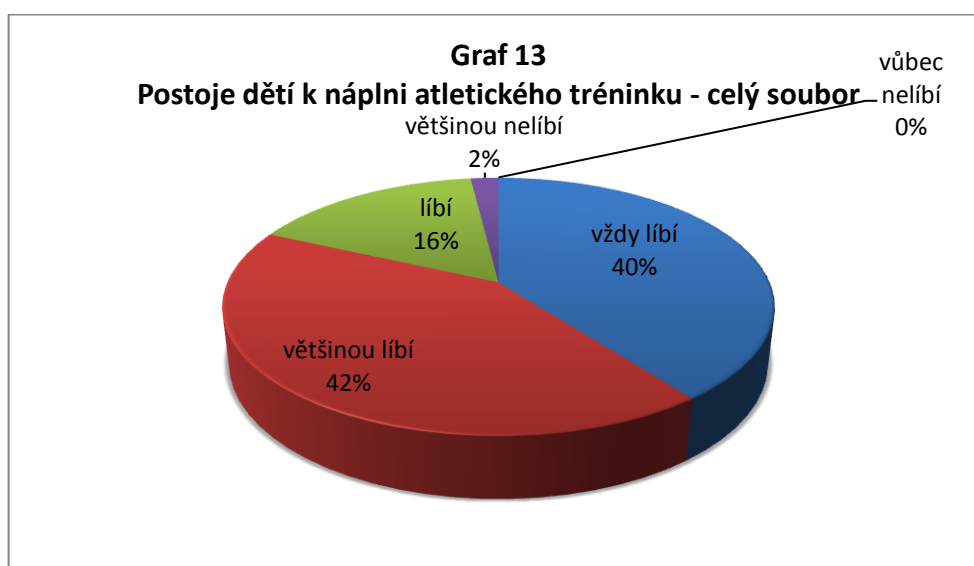
Podle Grafu 12 zjišťujeme, že se děti na trénink spíše těší, než netěší. Vidíme také, že poměrně stejně vyšly možnosti, kdy se děti na trénink vždy těší nebo většinou těší. Výsledky byly 40 % a 45%. Možnost, občas se těší, volilo 15 % dotázaných a variantu, vůbec se netěším, nezvolil nikdo z dotázaných respondentů.



Otázka 5 byla zaměřena na náplň tréninkové jednotky. Zjišťovali jsme postoje dětí vzhledem ke skutečnosti, zda se jim líbí či nelíbí atletický trénink. Zvolili jsme postojové kategorie: 1. vždy líbí, 2. většinou líbí, 3. líbí, 4. většinou nelíbí a 5. vůbec nelíbí.

V Grafu 13 uvádíme celkový pohled na vybrané kluby, který hodnotí náplň atletického tréninku. Z výsledku je patrné, že spíše převládají odpovědi, že se trénink dětem vždy nebo většinou líbí. Děti jsou podle výsledků spokojené s tréninkovou náplní. V uvedeném grafu spíše převládají názory od vyloženě kladných, jako náplň tréninku se vždy líbí, po názory kladné, kdy se náplň tréninku většinou líbí. Můžeme tak říci, že v současné době je náplň daleko pestřejší, jsou využívány nejmodernější pomůcky, které umožňují zlepšit rozvoj pohybových schopností a nácvik dovedností. Je zřejmé, že trénink se nebude líbit pokaždé všem, ale pozitivní zjištění je takové, že více jak 80 % dětí je spokojeno s tréninkem, ale musíme brát také v potaz i ty, kterým se trénink většinou nelíbí.

Konkrétní výsledky daných klubů jsou následující: Vždy líbí: 55 % FTVS, 47 % USK, 33 % Dukla a 31 % Kotlářka. Většinou líbí: 53 % Dukla, 50 % USK, 39 % Kotlářka a 27 % FTVS. Líbí: 24 % Kotlářka, 18 % FTVS, 14 % Dukla a 3 % USK. Záporné odpovědi, většinou nelíbí a vůbec nelíbí, byly vyhodnoceny pouze v klubu Kotlářka, kde 6 % dotázaných uvedlo, že se jim náplň tréninkové jednotky většinou nelíbí. Odpovědi podle klubové příslušnosti jsou v Grafech 13, 14, 15 a 16 v přílohové části.



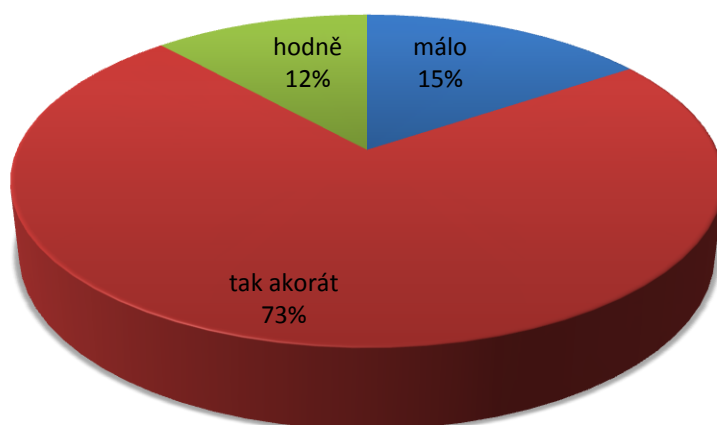
4.5 Postoje dětí k intenzitě tréninků

Otázka 6 byla zaměřena na postoje, zda si děti myslí, že trénují málo, přiměřeně k věku nebo hodně. V úvodu jsme zjišťovali, jak často děti docházejí na tréninky. Zmínili jsme, že děti trénují většinou 2 - 3× týdně. Děti ve věku do 11 let trénují zpravidla 2× týdně. Postupně se navyšují tréninkové jednotky, a tak některé děti trénují už 3× týdně. Výsledky jsou zobrazeny v Tabulce 4, která je umístěna na straně 46.

Graf 14 nám jednoznačně ukazuje, že 73 % dotázaných si myslí, že trénují „tak akorát“. Hodnotící pojem „Tak akorát“ jsme napsali z toho důvodu, aby odpověď v otázce děti pochopily. 15 % si myslí, že trénuje málo a 12 % z nich, že hodně.

V klubu FTVS, kde děti většinou trénují 2×týdně, si myslí, že tak akorát trénuje 55 % z nich, 24 % málo a 21 % hodně dětí. V klubu USK, kde děti trénují 2 - 3× týdně si myslí, že tak akorát trénuje 80 % z nich, 20 % si myslí, že trénuje málo a žádný z dotázaných neuvedl, že trénují hodně. Děti, které trénují v klubu Kotlářka, trénují většinou 2 – 3× týdně, si myslí, že tak akorát trénuje 72 % z dotázaných, 18 % uvedlo, že si myslí, že trénuje hodně a 10 %, že trénuje málo. Dukla Praha, kde děti trénují převážně 2 – 3× týdně si myslí, že trénují 83 % tak akorát, 12 % málo a 5% hodně. Uvedené je zaznamenáno v Grafech 17, 18, 19 a 20 v přílohové části.

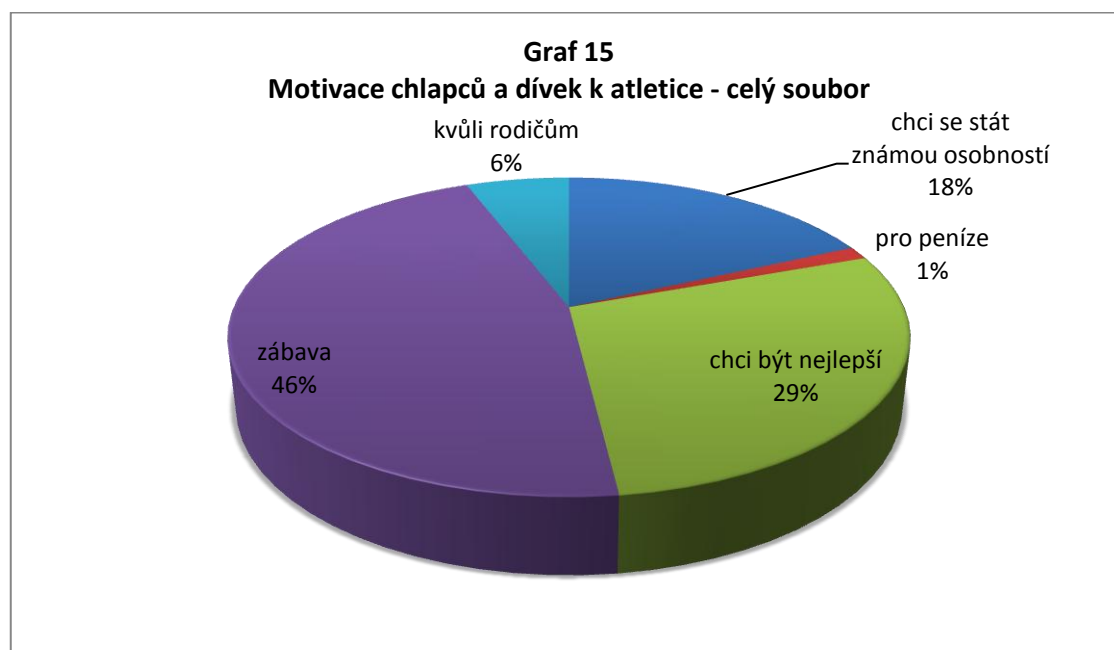
Graf 14
Postoje dětí k intenzitě tréninků - celý soubor



4.6 Motivace dětí k účasti na atletickém tréninku

Oproti otázce 3, kde jsme zjišťovali, proč děti chodí na atletiku, je otázka 7 více specifikovaná, zda děti chtějí něčeho v atletice dosáhnout nebo zda je pro ně přednější dělat atletiku pro zábavu nebo ji chtějí dělat kvůli někomu jinému. Výsledky vybraných klubů se výrazně nelišily. Byly většinou ve všech klubech stejné, až na malé odchylky, které nehrály tak velkou roli. Nejvíce dětí uvedlo, že největší motivací pro provozování atletiky je zábava. Zábavu vybralo 57 % dotázaných dětí z Kotlářky, 50 % z USK, 38 % Dukly a 36 % z FTVS. Druhou nejčastější odpovědí bylo u dětí, že chtějí být nejlepší. Tato možnost ukázala, že 40 % dětí z FTVS, 33 % z USK a Dukly a 14 % z Kotlářky chce být nejlepší. Další, poměrně stejné procento zastoupení, má varianta, že se děti chtějí stát známou osobností. Tuto odpověď uvedlo 24 % dotázaných z Dukly, 17 % z Kotlářky a USK a 15 % z FTVS. Dalším důležitým činitelem jsou rodiče. Rodiče uvedlo 10 % z Kotlářky, 6 % z FTVS, 5 % z Dukly a z dětí USK tuto odpověď neoznačil nikdo z nich. Děti, které chtějí provozovat atletiku pro peníze, se objevilo malé procentuelní zastoupení. Pouze 3 % z FTVS a 2 % z Kotlářky. Více je rozpracováno v Grafech 21, 22, 23 a 24 v přílohové části.

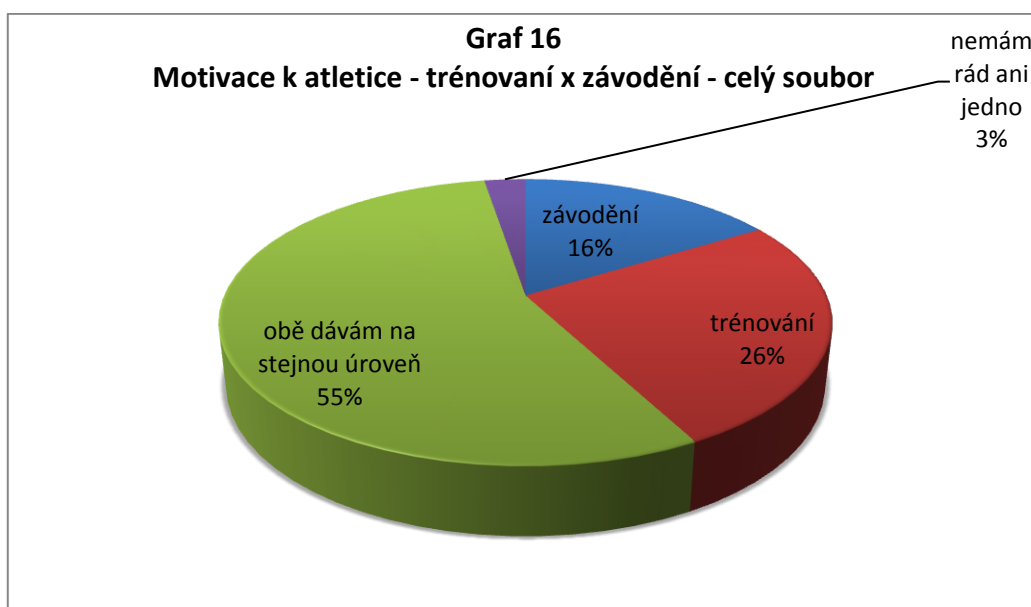
Graf 15 vypovídá o motivaci chlapců a dívek ve vybraných klubech celkově. Pro zábavu dělá atletiku 46 %, 29 % chce být v atletice nejlepší, 18 % dotazovaných dětí se chce stát známou osobností, 6 % by se chtělo věnovat atletice kvůli rodičům a 1 % dětí uvedlo, že by chtělo dělat atletiku pro peníze.



4.7 Zájem dětí o atletický trénink a atletické závody

Otázka 8 zjišťuje zájem dětí o atletický trénink a atletické závody a zároveň zjišťuje, zda děti upřednostňují obě varianty nebo spíše upřednostňují jednu nebo druhou. V této otázce je rovněž varianta, že neupřednostňují ani jedno. Atletika je sport, kde je důležitý trénink i závodění. Při kvalitní tréninkové přípravě se dostávají výsledky, které je nutno prověřit v závodech. Závody jsou kontrolním testem tréninkové přípravy, proto je důležité brát obě tyto možnosti na stejné úrovni. Rozdíl v odpovědích nebyl skoro žádný. Většina dětí z vybraných klubů odpověděla, že trénování i závodění mají na stejné úrovni. Konkrétně 67 % dotázaných z Dukly, 57 % z Kotlářky, 47 % z USK a 46 % z FTVS. K tréninku a závodění se negativně staví 6 % dotázaných z FTVS a 4 % z Kotlářky, které uvedly, že nemají rády ani jedno. Děti z FTVS upřednostňují závodění z 27 % a trénování z 21 %. Děti z USK mají raději trénování 33 % než závodění 20 %. Kotlářka má větší zastoupení v trénování, a to 33 % a 8 % závodění. U Dukly Praha je procentuelní zastoupení následující: 19 % trénování a 14 % závodění. Grafy 25, 26, 27 a 28 v přílohoé části podrobněji zachycují jednotlivé zjištěné jevy.

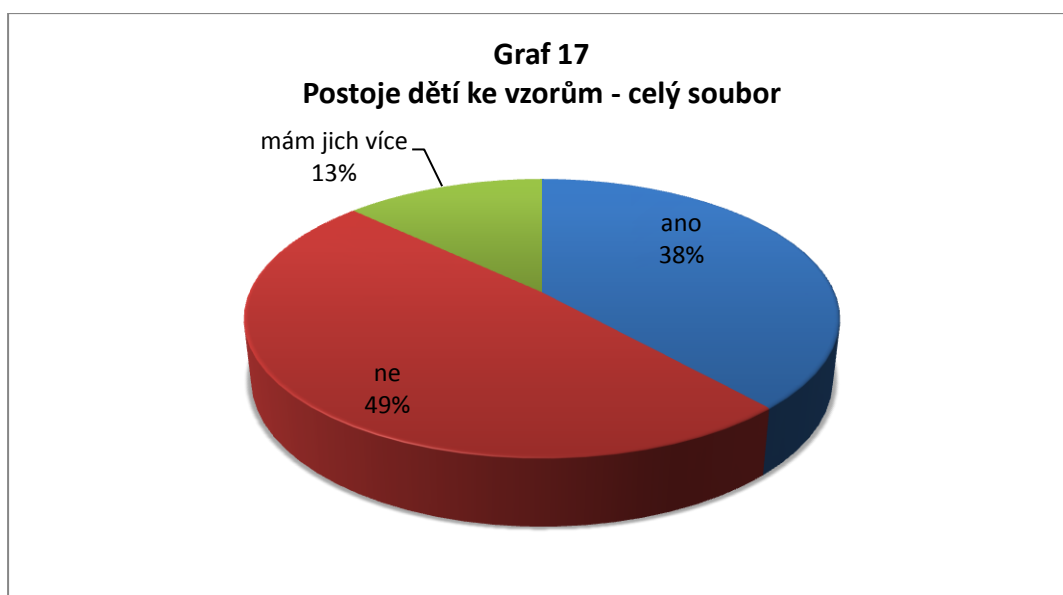
Graf 16 nám ukazuje, že celkem 55 % dětí dává přednost oběma na stejné úrovni, 26 % upřednostňuje trénování, 16 % závodění a 3 % dětí mají negativní postoj jak k tréninku, tak i k závodění.



4.8 Přehled atletických vzorů uváděných dětmi

Otázky 9 a 10 nás informují, zda mají děti nějaký atletický vzor (otázka 9) a které disciplíně by se chtěly věnovat (otázka 10). V Grafu 17 vidíme, že celkově 49 % dětí uvedlo, že nemá žádný vzor. 38 % dětí uvedlo, že má jeden atletický vzor a 13 % dětí uvedlo, že mají více vzorů. Ty, které uvedly, že mají jeden nebo více vzorů, byly většinou děti ve věku 10 – 12 let. Ty mladší přece jenom ještě nevědí a tolik se o atletická jména nezajímají. Ve výzkumu jsme také zjistili, že některé děti vůbec nerozuměly otázce, co atletický vzor znamená. Po osobním vysvětlení spíše uvedly, že vzor nemají nebo pokud ano, tak zvolily jako vzor své rodinné příslušníky. Děti, které zaškrtnuly odpověď, že mají jeden nebo více vzorů, měly napsat jeho jméno. Z n=79 dětí, které odpověděly kladně, že mají nějaký vzor, celkem n=23 z nich napsalo jméno světové atletiky Usaina Bolta. Druhá, nejvíce zastoupená odpověď, celkem 13 dětí, bylo jméno Barbory Špotákové. Třetí místo zaujal s 11 hlasy Roman Šebrle. Mezi další zajímavá jména, která děti uvedly, byla Zuzana Hejnová (n=9 hlasů), Pavel Maslák (n=5 hlasů) a Jan Železný (n=3 hlasy). Dále pak děti uvedly hlavně jména z české atletiky (7 dětí). Další hlas ze světové atletiky dostala Sally Pearsonová (n=1 hlas). N=13 dětí uvedlo mezi své vzory rodinné příslušníky a příbuzné. V Tabulce 6 zaznamenáváme všechna jména, která děti uvedly.

Děti staršího věku mají možnost setkávat se častěji se závodícími atlety přímo na sportovišti, kde mohou vidět atlety trénovat nebo závodit. Pro děti je to výhoda, jelikož je motivují k tomu, aby dosahovaly stejných nebo lepších výsledků. Často si říkají, že chtějí být stejně dobří jako oni. Menší děti takovou příležitost nemají, jelikož trénují buď v jiných prostorových podmínkách, nebo trénují v jiný čas, než se připravují významní atleti. Nejčastěji uvedené jméno v atletických vzorech byl fenomenální atlet Usain Bolt. Není divu, považujeme ho za nejznámějšího a nejuznávanějšího atleta dnešní doby. Současný držitel 3 světových rekordů. Také je vidět, že mají děti přehled o jménech naší atletiky. Mezi naše nejúspěšnější sportovce patří Barbora Špotáková, která kraluje své disciplíně a je držitelkou světového rekordu. U některých dětí je vidět, že mají velkou atletickou znalost, protože nezapomněly zmínit Zuzanu Hejnovou, která svým neuvěřitelným vstupem do letošní sezóny ovládla atletický svět.



Tabulka 6
Přehled atletických vzorů

Jména	Počet (n)
Usain Bolt	23
Barbora Špotáková	13
Roman Šebrle	11
Zuzana Hejnová	9
Pavel Maslák	5
Jan Železný	3
Denisa Rosolová	2
Tomáš Janků	1
Jaroslav Bába	1
Lukáš Melich	1
Vítězslav Veselý	1
Věra Cechlová	1
Sally Pearsová	1
Ostatní	13

4.9 Zájem dětí o atletické disciplíny z hlediska budoucí možné atletické specializace

V otázce 10 jsme zjišťovali, které disciplíně by se děti chtěly v budoucnu věnovat. Nejčastější odpovědi (Tabulka 7) byly sprinty. Děti buď uvedly konkrétní vzdálenost (60 m, 100 m a 200 m), nebo jen napsaly sprinty. Celkem sprint uvedlo $n=58$ dětí ze všech dotázaných. Z toho 3 děti uvedly běh na 60 m, $n=32$ dětí uvedlo 100 m a 200 m a $n=23$ dětí uvedlo 400 m. Druhou nejoblíbenější kategorií u dětí byly skokanské disciplíny. Z $n=32$ dětí by se $n=17$ dětí chtělo věnovat skoku dalekému, $n=8$ dětí skoku vysokému a $n=7$ dětí se zmínilo, že by se rádo věnovalo skoku o tyči. Třetí nejčastější uváděnou skupinou byly vrhačské disciplíny, které měly zastoupení následující: hod míčkem ($n=3$), vrh koulí ($n=2$), hod oštěpem ($n=16$), hod diskem ($n=5$) a hod kladivem ($n=1$). Dále 5 dětí napsalo, že by se chtělo věnovat štafetovým běhům a vícebojům, 2 děti uvedly, že by se nechtěly věnovat žádné disciplíně a 1 dítě napsalo, že by se chtělo věnovat disciplíně šerm.

Tabulka 7

Přehled disciplín, kterým by se děti chtěly věnovat

Kategorie	Celkem (n)
Sprinty (60 m, 100 m, 200 m a 400 m)	58
Překážkové běhy (100 m, 110 m, 400 m)	12
Běhy na střední vzdálenost (800 m, 1500 m)	12
Skokanské disciplíny (skok daleký, vysoký, o tyči)	32
Vrhačské disciplíny (vrh koulí, hod míčkem, diskem, oštěpem, kladivem)	27
Štafetové běhy (4×100 m, 4×400 m)	5
Víceboje (sedmiboj, desetiboj)	5
Žádná disciplína	2
Jiné sportovní odvětví	1

4.10 Názory dětí na jednotlivé disciplíny

V otázce 11 jsme se děti ptali, jaký vztah mají ke všem atletickým disciplínám. Měly za úkol ohodnotit každou disciplínu, i za cenu, že se s ní vůbec nesetkaly, známkou jako ve škole (1 – 5). Chtěli jsme i podle toho zjistit, jak moc jsou dané disciplíny u dětí oblíbené. Ze součtu známek jsme vyhodnotili průměrnou známku, která nám určila oblíbenost disciplín. Zejména mladší děti se s některými disciplínami nesetkaly, proto hodnotily pouze z vlastních dojmů a představivosti nebo se s disciplínami setkaly jen v televizi. Starší děti, ve věku 11 – 12 let, mají už větší možnost se setkat s větším spektrem disciplín. Zúčastňují se řady atletických závodů, kde si můžou každou disciplínu vyzkoušet a zjistit, která disciplína pro ně bude nejlepší. Tabulku 8 s celkovou průměrnou známkou ze všech disciplín podle klubů přikládáme níže. Vyhodnocená celková známka všech disciplín za všechny kluby dosáhla hodnoty 2,52. Nejprísněji v hodnocení disciplín vyšel klub Dukla, kde jeho celková známka byla 2,63. Nejlepší hodnocení disciplín hodnotily děti z klubu FTVS, známkou 2,36. Děti z klubu Kotlářka hodnotily disciplíny celkovou známkou 2,56 a z klubu USK známkou 2,53.

4.10.1 Názory dětí na jednotlivé disciplíny ohodnocené známkou ve vybraných klubech

V Tabulce 8 jsou znázorněny průměrné známky všech disciplín. Celková známka 2,52 ukazuje, že děti mají spíše kladné až průměrné postoje k jednotlivým disciplínám. Podle známek v Tabulce 8 můžeme říct, že nejsou příliš velké rozdíly ve vybraných klubech. Známky se pohybovaly u všech klubů podobně.

Tabulka 8

Názory dětí na jednotlivé disciplíny ohodnocené známkou vybraných klubů (v průměrných hodnotách škály 1-5)

Kategorie	Celková průměrná známka všech disciplín
DUKLA	2,63
USK	2,53
KOTLÁŘKA	2,56
FTVS	2,36
Celkem	2,52

V následující části jsme přehled disciplín rozdělili na následující skupiny:

1. sprinterské disciplíny,
2. vytrvalostní disciplíny,
3. vrhačské disciplíny,
4. skokanské disciplíny.

4.10.2 Názory dětí na sprinterské, překážkové a štafetové disciplíny ve vybraných klubech

V Tabulce 9 jsou znázorněné průměrné známky sprinterských atletických disciplín. Do této skupiny jsme zařadili sprinty, 100/110 m překážek, 400 m, 400 m překážek a štafetové běhy 4×100 m a 4×400 m. Nejlépe ohodnocenou známku dostaly sprinty. Je vidět, že sprinty patří mezi nejoblíbenější disciplíny. S rychlým během se děti setkávají již od začátku, kdy se atletice začaly věnovat. Děti daly sprintům průměrnou známku 1,83. Nejlepší známku ve sprintech (1,61) daly děti z klubu FTVS. Druhé nejlepší zastoupení (1,74) bylo v klubu Dukla, třetí známka (1,87) v klubu USK a nejhůře ohodnocenou známkou ve sprintech daly děti z Kotlářky. Nejhůře hodnocenou skupinou jsou krátké štafetové běhy, které mají celkovou průměrnou známku 2,75 a překážkový běh na 400 m (2,74). Je zvláštní, že druhá největší oblíbenost je u štafety 4×400 m, která dosáhla hodnoty 2,16. Hned další nejlepší hodnocení je běh na 400 m, který dosáhl hodnoty 2,15. Překážkové běhy na 100/110 m překážek dostaly známku 2,35. Děti z klubu FTVS mají nejoblíbenější disciplínu se známkou 1,61 sprinty. Nejlépe ohodnocenou disciplínou u dětí v Dukle a Kotlářce byla štafeta 4×100 m (1,40 a 1,53). V USK jsou nejlépe ohodnocené sprinty, které dosáhly známky 1,87.

Děti se v atletickém tréninku a závodech věnují převážně následujícím disciplínám. V přípravce a mladším žactvu se můžou setkat a vyzkoušet si 60 m, 150 m, 300 m, 60 m překážek, 4×60 m a 3×300 m. Starší žáci se setkávají s delšími překážkami, 100 m překážek a 200 m překážek. V uvedené tabulce můžeme vidět, že děti mají lepší vztah ke sprinterským disciplínám, jelikož jsou obdobné jako disciplíny na mistrovské úrovni.

Tabulka 9

Názory dětí na sprinterské, překážkové a štafetové disciplíny ve vybraných klubech (v průměrných hodnotách škály 1-5)

Kategorie	Sprinty	400 m	100/110 m př.	400 m př.	4×100 m	4× 400 m
Dukla	1,74	2,26	2,43	2,95	1,40	2,10
USK	1,87	1,97	2,43	2,57	2,20	2,27
Kotlářka	2,12	2,67	2,22	2,94	1,53	2,27
FTVS	1,61	1,70	2,33	2,48	1,89	2,00
Celkem	1,83	2,15	2,35	2,74	2,75	2,16

4.10.3 Názory dětí na vytrvalostní atletické disciplíny ve vybraných klubech

V Tabulce 10 jsme zjišťovali názory na vytrvalostní disciplíny. Z průměrné známky 3 vidíme, že k vytrvalostním disciplínám nemají děti kladný vztah. Podle známek uvedených v tabulce se spíše setkáváme s negativním hodnocením. Nejohodnocená disciplína ve vybraných klubech byl běh 3000 m a běh 10 km (3,50). Další nejméně oblíbenou disciplínou je překážkový běh 3000 m překážek (3,16). Třetí místo ve vytrvalostních disciplínách je kategorie chůze, která měla známku 2,97. Disciplíny 800 – 1500 m vyšly v této kategorii nejlépe. Výše známky dosáhla 2,83. V klubu Kotlářka nejohůřle dopadly běhy 3000 m – 10 km, kde známka byla vysoká, 4,04. V klubech FTVS a Dukle bylo hodnocení stejné, ale známky byly odlišné (3,03 a 3,67). V USK nemají děti nejvíce rády chůzi, kde známka dosahovala hodnoty 3,73.

Děti v kategoriích přípravka a mladší žactvo se s těmito disciplínami neseťkávají. Děti se často zúčastňují přespolních běhů, kde jsou tratě maximálně do 1 km. Na dráze mají vypsané následující disciplíny: 600 m a 800 m. Málokdy se setkávají s 1500 m. Zato starší žáci už běhají 800 a 1500 m. Ve starším žactvu se můžeme setkat s chůzí 3000 m a překážkovým během 1500 m. S rozvojem vytrvalostních schopností se děti setkávají formou her.

Tabulka 10

Názory dětí na vytrvalostní atletické disciplíny ve vybraných klubech (v průměrných hodnotách škály 1-5)

Kategorie	800 – 1500 m	3000 m – 10 km	3000 m př.	chůze
Dukla	3,05	3,67	2,43	2,64
USK	2,63	3,27	3,40	3,73
Kotlářka	3,27	4,04	3,61	2,41
FTVS	2,36	3,03	3,21	3,09
Celkem	2,83	3,50	3,16	2,97

4.10.4 Názory dětí na vrhačské atletické disciplíny ve vybraných klubech

Názory na vrhačské disciplíny jsou v Tabulce 11. Nejlepší a nejoblíbenější disciplína u dětí je hod oštěpem, který dosáhl známky 2,34. Hod diskem dostal průměrnou známku 2,52, vrh koulí 2,81 a nejhůře ohodnocená disciplína byl hod kladivem, který má známku 3,21. S hodem kladivem se v mladších kategoriích nesetkáváme vůbec, proto je mezi dětmi nejméně oblíbený. Můžeme tak říci, že děti tuto disciplínu hodnotily pouze, zda se jim líbí či nikoliv. S touto disciplínou mají možnost se setkat v televizních přenosech nebo jako diváci na atletických závodech. Hod diskem je pro děti ve vybraných klubech zajímavější než vrh koulí.

V přípravce děti závodí v hodu míčkem a v mladším žactvu ve vrhu koulí. Starší žactvo se začíná věnovat disciplínám vrh koulí, hod kladivem, hod oštěpem a hod diskem.

Tabulka 11

Názory dětí na vrhačské atletické disciplíny ve vybraných klubech (v průměrných hodnotách škály 1-5)

Kategorie	koule	oštěp	disk	kladivo
Dukla	2,98	2,64	2,86	3,50
USK	2,80	2,33	2,40	2,93
Kotlářka	2,57	2,06	2,49	3,20
FTVS	2,91	2,33	2,33	3,21
Celkem	2,81	2,34	2,52	3,21

4.10.5 Názory dětí na skokanské disciplíny a víceboj

Poslední skupinu disciplín uvádíme v Tabulce 12, která se zaměřuje na zjištění názorů na skokanské disciplíny a víceboj. Ze skokanských disciplín je nejoblíbenější a nejlépe hodnocený skok daleký, který má průměrnou známku 1,97. Skok vysoký děti ohodnotily celkovou známkou 2,11 a skok o tyči 2,44. Skok daleký (1,78) a skok vysoký (2,04) byly nejlépe ohodnocené disciplíny v klubu Kotlářka. Skok o tyči dostal nejlepší známku (2,03) v klubu FTVS. Víceboje dostaly průměrnou známku 2,17 a z vybraných klubů dostaly nejlepší známku od klubu FTVS (1,97).

V závodech pro přípravky a mladší žactvo jsou zahrnuty skoky do výšky a do dálky. Starší žactvo soutěží navíc ve skoku o tyči. Víceboje jsou odlišné v rámci kategorií. V přípravce a mladším žactvu děti závodí v atletickém čtyřboji. Starší žáci závodí v devítiboji a starší žákyně v sedmiboji.

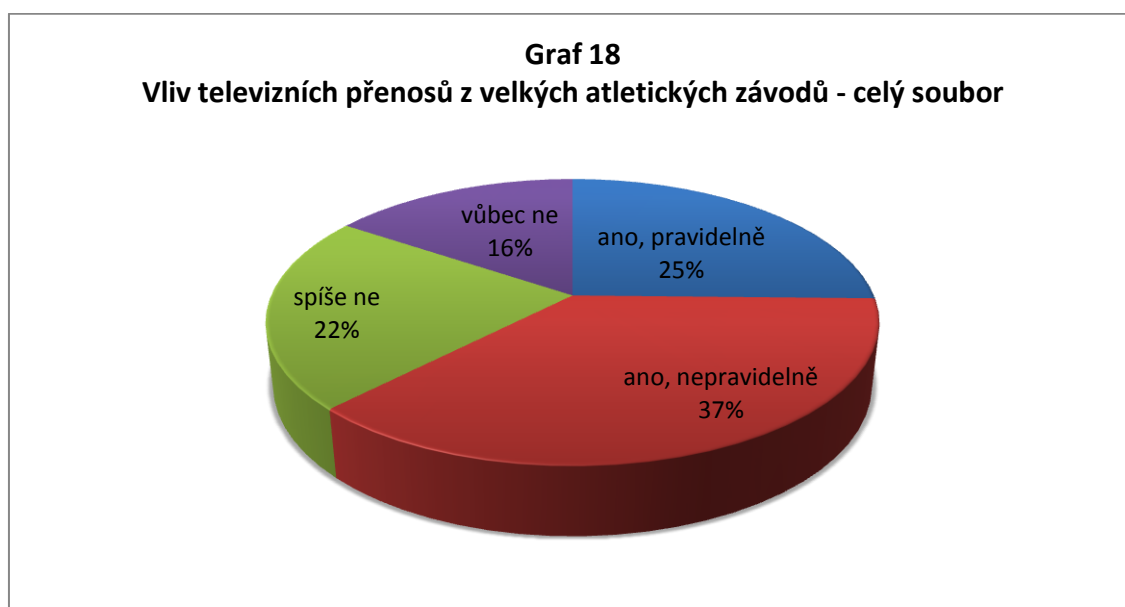
Tabulka 12

Názory dětí na skokanské disciplíny a víceboj (v průměrných hodnotách škály 1-5)

Kategorie	dálka	výška	tyč	víceboj
Dukla	1,98	2,19	2,95	2,12
USK	2,20	2,13	2,27	2,17
Kotlářka	1,78	2,04	2,51	2,41
FTVS	1,94	2,09	2,03	1,97
Celkem	1,97	2,11	2,44	2,17

4.11 Zjištění vlivu televizních přenosů na utváření názoru na atletiku

V otázce 12 jsme zjišťovali, jak velký vliv má sledování televizních přenosů z velkých atletických závodů. Média mají velký vliv pro utváření názoru na atletiku a formování osobnosti dítěte. Proto jsme chtěli zjistit, jak často děti sledují televizní přenosy z atletických závodů. Graf 18 ukázal, že 37 % z dotázaných dětí uvedlo, že nepravidelně sleduje atletické závody. 25 % dětí uvedlo, že sledují televizní přenosy pravidelně. Spíše nesleduje 22 % dětí a 16 % dětí nesleduje televizní přenosy z atletických disciplín vůbec. Podrobné výsledky všech klubů ukazují Grafy 29, 30, 31 a 32 v přílohové části.



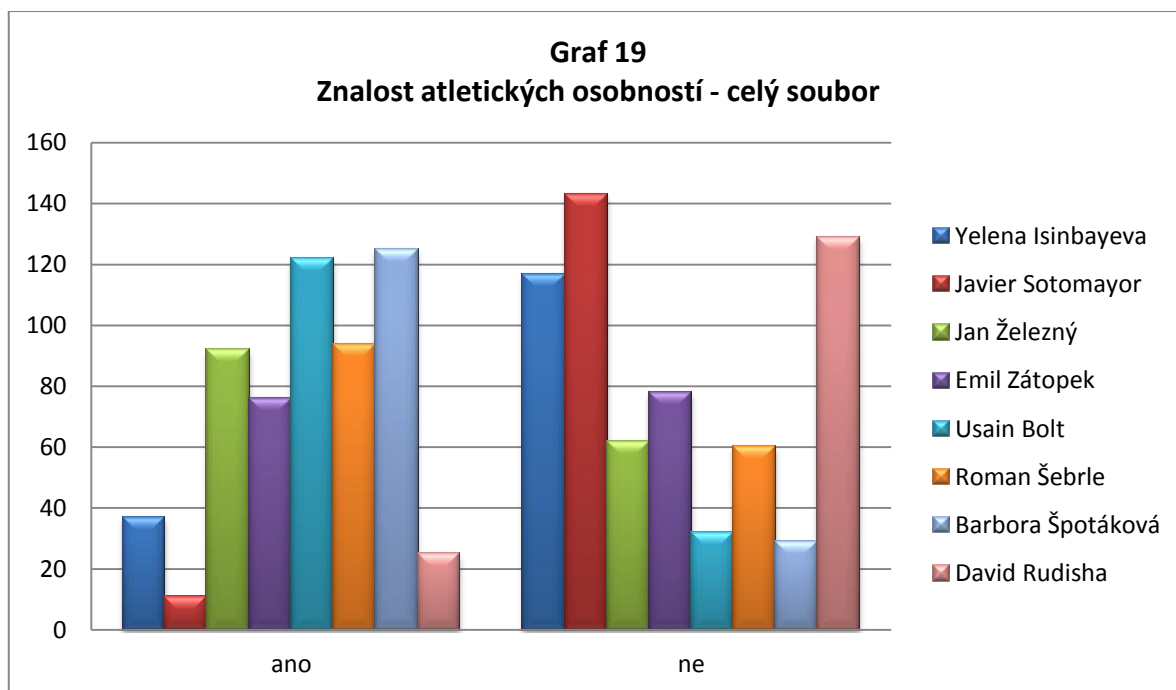
4.12 Přehled významných atletických osobností v české i světové atletice (tzv. prémiová otázka)

V prémiové otázce jsme chtěli zjistit znalosti dětí o atletických osobnostech. U vybraných atletů jsme chtěli vědět, kterým atletickým disciplínám se atleti věnují nebo věnovali. K disciplíně mohly děti napsat více informací, které o atletech věděly. Vybrali jsme osm atletů, popřípadě atletek, kteří jsou významnými sportovci a jsou známí po celém světě, jména z české i světové atletiky a jména podle toho, aby disciplíny sprint, běh, vrhy, skoky a víceboje měly své obsazení. Někteří se atletice věnují nadále, někteří už svojí kariéru ukončili, ale zapsali se do historie atletiky. Je pravda, že některé

sportovce děti neměly šanci vidět závodit, ale zvolili jsme je pro to, protože by měli svojí jedinečností do výběru patřit. Jedním z nich byl československý atlet Emil Zátopek, který je čtyřnásobný olympijský vítěz ve vytrvalostním běhu. Na XV. letních olympijských hrách roku 1952 v Helsinkách vyhrál tři zlaté medaile v běhu 5000 m, 10000 m a maratónu, ve kterém startoval poprvé v životě. Druhým atletem, kterého děti nezažily v závodní kariéře je Kubánec Javier Sotomayor, který je olympijský vítěz, dvojnásobný mistr světa na dráze a čtyřnásobný mistr světa v hale ve skoku do výšky. Je držitelem světového rekordu, který dodnes nebyl překonán. Český oštěpař, Jan Železný, je trojnásobný olympijský vítěz a trojnásobný mistr světa a stále držitel světového rekordu. Yelena Isinbayevová, ruská reprezentantka ve skoku o tyči, je dvojnásobná olympijská vítězka, trojnásobná mistryně světa na dráze a čtyřnásobná mistryně světa v hale. Je držitelkou světového rekordu z haly i na dráze ve své disciplíně. Český vícebojař, bývalý světový rekordman v desetiboji, Roman Šebrle, který nedávno ukončil svojí kariéru, se vryl dětem do paměti. Náš nejlepší desetibojář je olympijským vítězem, mistrem světa, dvojnásobným mistrem Evropy v desetiboji, dvojnásobným mistrem světa a trojnásobným mistrem Evropy v sedmiboji v hale. Nejslavnějším atletem dnešní doby je bezpochyby jamajský sprinter Usain Bolt mimo jiné šestinásobný olympijský vítěz, osminásobný mistr světa v disciplínách 100 m, 200 m a ve štafetě 4×100 m. Je držitelem tří světových rekordů v běhu na 100 m, 200 m a ve štafetě 4×100 m. Usain Bolt je prvním atletem v historii, který dokázal zaběhnout nejkratší trať pod hranici 9,70 sekund. Další významná česká reprezentantka, Barbora Špotáková, je dvojnásobnou olympijskou vítězkou, mistryní světa a je držitelkou světového rekordu v hodu oštěpem. David Rudisha, pro děti nejméně známý, je olympijským vítězem a mistrem světa v běhu na 800 m. V roce 2012 na XXX. olympijských hrách v Londýně zaběhl světový rekord v dané disciplíně.

Výsledky našeho výzkumu ukázaly, že děti znají spíše české atlety a atletky, kteří doposud závodí. Nejčastější odpověď byla zaznamenána u české atletky, Barbory Špotákové, kterou znají snad všechny děti. Správnou odpověď u jejího jména jsme zaznamenali u 125 dětí. Druhou nejznámější osobností atletického světa je u dětí jamajský sprinter Usain Bolt, kterého zná 122 dětí. V dalším pořadí děti uvedly Romana Šebrleho, Jana Železného, Emila Zátopka, Yelenu Isinbayevovou. Nejmenší znalost dětí ukázaly u Davida Rudishi a Javiera Sotomayora (Graf 19). V Grafech 33, 34, 35 a 36, které přikládáme v přílohové části, můžeme vidět, jaké znalosti atletických osobností

mají děti ve vybraných klubech. V klubu Dukla byla nejčastější odpověď Usain Bolt. Druhá odpověď Barbora Špotáková, třetí Jan Železný a Roman Šebrle. Všichni zmiňovaní jsou významnými osobnostmi konkrétního klubu. Barboru Špotákovou, která ještě aktivně závodí, mohou děti vidat v prostorách sportovního klubu, současně s ní mají možnost vidět trenéra Jana Železného a do nedávné doby vídaly i vícebojaře Romana Šebrleho. U mladých atletů Kotlářky byla nejčastější odpověď Barbora Špotáková. Dalším v pořadí byl Usain Bolt. Respondenti z FTVS nejčastěji správnou odpověď uváděly u Barbory Špotákové, druhým v pořadí byl Usain Bolt. Třetí v pořadí byli Jan Železný a Roman Šebrle. U atletických respondentů z USK jsme nejčastěji zaznamenali také odpověď Usaina Bolta. Druzí v pořadí byli Barbora Špotáková a Roman Šebrle. U respondentů všech klubů jsme zaznamenali nejmenší znalost o Javieru Sotomayorovi a Davidu Rudishovi.



5 DISKUSE

Náš výzkum byl zaměřen na zjišťování názorů na atletiku a postoje k tréninku u dětí mladšího školního věku ve vybraných atletických klubech Prahy 6. Zvolili jsme dotazníkovou metodu, která pro nás byla nejpřijatelnější pro zjištění dat k našemu výzkumu. Využili jsme již zkonstruovaný dotazník, který byl použit v závěrečné diplomové práci, která nese název „Postoje a motivace žactva k atletice,, (Ešpandr, 2009). Dotazník byl složený ze 12 otázek a z jedné tzv. „prémiové otázky“ (Příloha 1 v přílohové části). Všechny instrukce k vyplnění dotazníku děti dostaly zpracovatelkou diplomové práce.

Všechny oslovené kluby se věnují práci s mládeží a mají zřízené atletické přípravy. Konkrétně to byly kluby: TJ Dukla Praha, USK Praha, SK Kotlářka Praha a VSK FTVS Praha. Získali jsme $n=154$ vyplněných dotazníků. Věková kategorie u dětí byla ve věku od 8 do 12 let. Chtěli bychom také zmínit výsledky z výzkumného šetření Ešpandra (2009), který zjišťoval postoje a motivaci žactva v atletice. Jeho výzkum probíhal v přípravkách, mladším a starším žactvu. Naše výsledky jsme srovnali s jeho výsledky přípravek a s výsledky mladšího žactva.

Výsledky ukázaly, že rozdíly mezi chlapci a dívky a mezi vybranými kluby se výrazně nelišily. Sestavili jsme pět výzkumných otázek, na které jsme během výzkumu zjišťovali potřebné informace.

V postojových otázkách jsme zjišťovali, jaké mají děti názory na atletiku a jaké jsou jejich postoje k atletickým tréninkům ve vybraných klubech a zda je možné zaznamenat rozdíl mezi vybranými kluby. Otázky se týkaly postojů na samotné tréninky, na jejich náplň a na intenzitu tréninků. Ve výzkumu nebyly zjištěny výrazné rozdíly mezi vybranými kluby a postoje a názory byly spíše kladné. V našem výzkumu jsme se dozvěděli, že se na tréninky vždy těší 40 % dětí, 45 % se většinou těší, 15 % se těší občas a nikdo z dětí neuvedl, že se na trénink vůbec netěší. U Ešpandra (2009) v kategorii přípravek 43 % dětí uvedlo, že se na trénink vždy těší, 33 % se většinou těší, 23 % se těší občas a 1 % dětí se netěší vůbec. V kategorii mladšího žactva 26 % dětí uvedlo, že se na trénink vždy těší, 41 % se většinou těší, 31 % se občas těší a 2 % dětí se na trénink netěší vůbec. U další otázky, kde jsme zjišťovali, jestli se dětem náplň tréninku líbí či nikoli, jsme zjistili, že vždy se líbí 40 %, 42 % většinou líbí, 16 % líbí,

2 % většinou nelíbí a žádné z dětí neuvedlo, že by se mu trénink vůbec nelíbil. Postoje k náplni tréninků u Ešpandra (2009) byly následující: 11 % dětí v mladším žactvu a 27 % dětí v přípravkách se náplň tréninků vždy líbí, 57 % u mladšího žactva a 48 % u přípravek se většinou trénink líbí, 27 % (mladší žáci) a 22 % (přípravka) dětí uvedlo, že se jim náplň tréninku líbí a 5 % (mladší žáci) a 3 % (přípravka) dětí uvedlo, že se jim náplň tréninku většinou nelíbí. Možnost, že se náplň tréninku vůbec nelíbí, nenapsal žádný z dětí kategorie mladšího žactva ani z kategorie přípravka. Při porovnání postojů mezi tréninkem a závody ve výzkumu Ešpandra (2009) 31 % mladšího žactva upřednostňuje trénování před závody (18 %). V přípravce 31 % dětí preferují trénování před závoděním (22 %). 45 % dětí z přípravek a 47 % dětí z mladšího žactva dávají obě tyto možnosti činností na stejnou úroveň. 4 % mladšího žactva a 2 % dětí z kategorie přípravek odpověděly, že nemají rády ani jedno. V našem případě 26 % dětí upřednostňuje trénování před závoděním (16 %), 55 % dětí dávají tyto činnosti na stejnou úroveň a 3 % dětí nemají rády ani jedno. Co se týče postojů k intenzitě tréninků, se děti vyjadřovaly k tomu, jak moc podle nich trénují. Zjistili jsme, že naše výsledky s porovnáním Ešpandra (2009) se shodují. V našem případě jsme zjistili, že 73 % dětí si myslí, že trénují podle svých představ, tak jak mají. 12 % dětí si myslí, že trénují hodně a 15 % dětí, že trénují málo. U Ešpandra (2009) 75 % dětí z kategorie přípravky a 78 % z mladšího žactva uvedlo, že si myslí, že trénují odpovídajícím způsobem. 16 % (přípravka) a 12 % (mladší žactvo) si myslí, že trénují hodně a 9 % (přípravka) a 10 % (mladší žactvo) si myslí, že trénují málo.

Třetí stanovenou otázkou jsme se snažili zjistit, kdo nejvíce ovlivňuje děti při výběru atletiky. V celkovém výzkumném šetření jsme zjistili, že děti jsou nejvíce ovlivňovány rodiči (51%). Další zjištěné důvody byly, že 19 % dětí se atletice začalo věnovat samo od sebe, 14 % kvůli kamarádům, 8 % kvůli sourozencům, 5 % dětí bylo osloveno někým z atletického klubu a 3 % dětí bylo ovlivněno prarodiči. Co se týče jednotlivých klubů, tak nebyly zaznamenány odlišné výsledky. Nejčastější vliv pro provozování atletiky u dětí měli rodiče. Rodiče ovlivnili své děti v klubu Kotlářka 59 %, v Dukle 54 %, v klubu FTVS 43 % a v USK 33%. S porovnáním Ešpandra (2009) naše výsledky byly podobné. Téměř polovina dětí uvedla, že se atletice začala věnovat kvůli rodičům. V kategorii přípravka (55 % dotazovaných dětí) a v kategorii mladšího žactva (38 %) děti uvedly jako hlavním důvodem pro začátek provozování atletiky rodiče.

Výběr sportovního odvětví, kterému se děti mají potenciálně věnovat, závisí na mnoha faktorech a okolnostech. Z celkového výzkumného šetření vyplývá, že největší, tedy rozhodující vliv na výběr tohoto sportu má slovo rodičů. Informovaní rodiče či rodiče, kteří mají k atletice kladný vztah, logicky své děti vedou k tomuto sportu. Ke konkrétnímu klubu pak především ti rodiče, kteří mají k danému klubu určitý vztah. Ostatní rodiče umístění dětí řeší z hlediska několika faktorů. Důležitou roli hraje zejména doprava dítěte na trénink a doprava zpět z tréninku. K tomu se váže blízkost bydliště, případně školy dítěte či časové dispozice rodičů, kteří své děti na tréninky vozí. Důležitou roli při výběru klubu hraje také jeho jméno. Kluby historicky významné, veřejně známé, sportovně úspěšné jsou samozřejmě vždy preferovanější, než kluby malé či méně známé. Dalším důvodem umístění dětí do atletických klubů je všeobecná sportovní příprava. Sportovně založení rodiče vědí, že rozvoj a progres ve sportovní výkonnosti je zřejmý již po pár měsících pravidelné přípravy, kdy se děti učí především základům atletické průpravy. Vědí, že tato průprava může být vhodnou i pro jiné sporty, které jsou atleticky založené, a pro které by se jejich děti mohly v budoucnu rozhodnout.

Ve čtvrté stanovené otázce jsme zjišťovali, zda je atletika u dětí prvním provozovaným sportem. V dotazníku v otázce dva jsme položili otázku, jestli děti provozovali před atletikou jiný sport. 54 % dětí uvedlo, že se věnovalo nebo pořád věnuje jinému sportu a 46% uvedlo, že před atletikou žádný jiný sport neprovozovali. Hlavní důvod, proč se děti přestaly věnovat předchozímu sportu, byl, že se rozhodly samy od sebe (29 %), nebo měly chuť zkusit něco nového (13 %). 13 % dětí donutilo změnit sport, protože jim vadil přístup lidí. 11 % dětí se atletice začalo věnovat z důvodu, že jejich kamarád, kamarádka se atletice věnují, 6 % dětí zanechalo sportu, protože byly osloveny někým z atletického klubu, 6 % dětí zanechalo sportu, protože to tak chtěli rodiče a 6 % dětí se rozhodlo pro zanechání sportu, jelikož v předchozím sportu byly neúspěšné. 5 % dětí někdo oslovil s tím, že v atletice mohou něčeho dosáhnout. Chtěli bychom také říci, že 11 % dětí se jinému sportu věnuje souběžně s atletikou. Je zajímavé, z kterých sportů děti přicházejí. U chlapců jsme zjistili, že spíše převažují kolektivní sporty, zejména fotbal a dívky upřednostňují spíše individuální sporty jako je například gymnastika, či některé z tanečních sportů. Z výsledku tak můžeme říct, že atletické základny jsou plné a kluby jsou spokojené, že je o atletiku takový zájem, proto tak nemají důvod atletické základny rozšiřovat. Chtěli bychom také

zmínit výsledky Ešpandra (2009), který se snažil vyvrátit tvrzení, že je atletika 1. provozovaným sportem, který děti provozují. Výzkumné šetření ukázalo, že celkem 75 % dětí mají zkušenost s jiným sportem. Sporty, kterým se děti před atletikou věnovaly, byly skoro stejné jako zjištění v našem výzkumném šetření. Chlapci se spíše věnovali kolektivním sportům, hlavně fotbalu a dívky sportům, kde je obsažena estetická složka výkonu, pro příklad gymnastika, aerobik či tanec. Hlavní důvody zanechání sportu byly následující: 26 % dětí uvedlo, že s atletikou začínaly samy od sebe a 20 % chtěly zkusit něco nového. 16 % dětí donutil děti ke změně sportu špatný přístup lidí v klubu, kde působily, 8 % dětí se rozhodlo pro změnu sportu po rozhodnutí rodičů, 6 % kvůli kamarádovi, kamarádce. 6 % dětí bylo osloveno někým, kdo jim řekl, že by v atletice mohly něčeho dosáhnout a 4 % dětí oslovil někdo z atletického oddílu.

V první části páté otázky jsme chtěli vědět, jaké mají děti názory na jednotlivé atletické disciplíny. Celková známka v hodnocení atletických disciplín nám ukazuje, že děti mají spíše kladné až průměrné názory na jednotlivé disciplíny. V otázce 10 jsme zjišťovali, jaká je nejvíce oblíbená disciplína u dětí a které by se chtěly v budoucnu věnovat. V celkovém hodnocení byly nejčastěji hodnoceny sprinty (28 %). Další oblíbená skupina u dětí byly skokanské disciplíny (21 %) a 18% dětí zvolilo jako oblíbenou disciplínu ve skupině vrhů. Dále pak děti uváděly dlouhé a překážkové běhy (8%) a nejméně oblíbené u dětí jsou disciplíny štafetových běhů a víceboje. Když bychom byli konkrétní, tak z celkového počtu dětí, se nejvíce dětí (n=32) chce věnovat běhům na 100 m a 200 m. Disciplíně 60 m se chtějí věnovat 3 děti. 17 dětí by se chtělo v budoucnu věnovat skoku dalekému, 8 dětí skoku do výšky a 7 dětí uvedlo, že skok o tyči je pro ně zajímavá disciplína. Ve třetí nejčastější uváděné skupině vrhů by se 16 dětí z celkového počtu chtělo věnovat hodu oštěpem. U otázky 11 byla vypsána většina atletických disciplín a nás zajímalo, jak jsou tyto disciplíny u dětí oblíbené. Použili jsme hodnotovou škálu 1 – 5. Průměrná hodnota blíže k 1 je hodnocená jako postoj kladný a 5 jako postoj záporný. Nejlépe děti hodnotily sprinty (1,83), skok daleký (1,97) a skok vysoký (2,11). Nejhorší známky byly zaznamenány u 3000 m překážek (3,16), u hodu kladivem (3,21) a u běhu 3000 m – 10 km (3,50). Z hodnocení vidíme, že děti zaujímají kladné postoje ke krátkým běhům (60, 100 a 200 m) a ke skoku dalekému. Negativní postoj děti zaujímají k vytrvalostním disciplínám (dlouhé běhy a 3000 m překážek) a k hodu kladivem. Neutrální postoj mají většinou děti k technickým disciplínám. Porovnáme-li naše výsledky s výsledky Ešpandra (2009), který

předpokládal, že oblíbenost disciplín rychlostního a rychlostně technického charakteru, se kterými mají respondenti osobní zkušenost, nebude větší než oblíbenost disciplín vytrvalostního a silově technického charakteru a disciplín, se kterými nemají respondenti osobní zkušenost. Disciplíny, kterým by se děti chtěly věnovat, byly v celkovém součtu nejvíce uváděny sprinty (28 %), skok daleký (25%) a běhy (10 %). V oblíbenosti disciplín nejlépe ohodnocenou disciplínou byl skok daleký, kdy jeho průměrná známka byla 1,68. Druhou nejvíce oblíbenou disciplínou pro děti byly krátké štafety (1,77) a sprinty (1,87). Nejméně oblíbené disciplíny u dětí byly hod kladivem (3,35), dlouhé běhy (3,93) a 3000 m překážek (4,05). Ve druhé části otázky jsme zjišťovali, jaká je jejich znalost významných atletických osobností v české i světové atletice. Vybrali jsme osm atletů, popřípadě atletek, jména z české i světové atletiky. Výsledky našeho výzkumu ukázaly, že děti znají spíše české atlety, popřípadě atletky, kteří doposud závodí. Nejčastější odpověď byla zaznamenána u české atletky Barbory Špotákové. Správnou odpověď u jejího jména jsme zaznamenali u 125 dětí. Druhou nejznámější osobností atletického světa je u dětí jamajský sprinter Usain Bolt, kterého zná 122 dětí z celkového počtu respondentů. Zaznamenali jsme nejmenší znalost o Javieru Sotomayorovi a Davidu Rudishovi. Ukázalo se tak, že děti spíše znají atlety, kteří aktivně závodí než ty, kteří patří k atletické minulosti.

6 ZÁVĚRY

Náš výzkum byl zaměřený na zjišťování názorů na atletiku a postojů k tréninku u dětí mladšího školního věku ve vybraných klubech Prahy 6. Zvolili jsme dotazníkovou metodu, která pro nás byla nejpřijatelnější. Sestavený dotazník byl složen ze dvanácti otázek a jedné otázky tzv. „prémiové“. Oslovili jsme kluby Prahy 6, které se věnují práci s mládeží a mají zřízené atletické přípravy. Konkrétně to byly kluby: TJ Dukla Praha, USK Praha, SK Kotlářka Praha a VSK FTVS Praha. Získali jsme zpět celkem $n=154$ vyplněných dotazníků. Věková kategorie u dětí byla ve věku od 8 do 12 let.

Výsledky ukázaly, že rozdíly mezi chlapci a dívky ani mezi vybranými kluby se výrazně nelišily. Postoje a názory byly stejné a žádné velké rozdíly nebyly zjištěny. Hlavním důvodem, proč se děti rozhodly věnovat atletice, je zábava a činnost trenéra. Dalším motivem, proč děti provozují atletiku, je že chtějí něčeho dosáhnout a být úspěšní. Postoje k tréninkům byly většinou kladné. Na tréninky se děti většinou těší a s náplní tréninku jsou spokojené. Co se týče toho, zda upřednostňují trénování či závodění jsme zjistili, že děti staví obě tyto činnosti na stejnou úroveň. V oblíbenosti disciplín se děti kladně stavěly ke sprintům a skokanským disciplínám, konkrétně ke skoku do dálky a skoku do výšky. Za to negativní postoj zaujaly k vytrvalostním disciplínám, konkrétně běhu 3000 m – 10 km a k běhu 3000 m překážek. V technických disciplínách byl nejméně oblíbený hod kladivem. Tato disciplína není pro děti atraktivní, jelikož s ní nemají žádné zkušenosti a hodnotí tuto disciplínu pouze na základě sledování v televizi. V otázce, kde jsme zjišťovali, jaká je jejich znalost významných atletických osobností v české i světové atletice výsledky ukázaly, že děti znají spíše tuzemské závodníky a závodníky, kteří aktivně závodí. Celkově můžeme konstatovat, že stanovené cíle a úkoly práce byly splněny.

SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY

1. BARBER, G. *Getting Started in Track and Field Athletics*. Victoria, B.C: Trafford, 2005. ISBN 1-4120-6557-7.
2. CORBIN, CB., PANGRAZI, RP. Are American children and youth fit? *Res. Quart. Exerc. Sport*. Vol. 63, 1992, pp. 96 –106.
3. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000. 374 s. ISBN 80-246-0139-7.
4. DEMETEROVIČ, E. aj. *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia, 1988.
5. DOBRÝ, L., ČECHOVSKÁ, I., KRAČMAR, B., PSOTTA, R., SÜSS, V. Kinantropologie a pohybové aktivity. In MUŽÍK, V., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.
6. DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988.
7. DOVALIL, J., PERIČ, T. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
8. ECO, U. *Jak napsat diplomovou práci*. ISBN 80-7198-173-7 Překlad Ivan Seidl. Praha: Votobia, 1997.
9. EAGLY, A., CHAIREN, S. (1993), zde podle: Wiswede G.: *Sozialpsychologie Lexikon*, München-Wien Oldenbourg Verlag 2004; s. 111
10. EŠPANDR, M. *Postoje a motivace žactva k atletice. Diplomová práce*. Praha: UK FTVS, 2009. Vedoucí diplomové práce Aleš Kaplan.
11. FRÖMEL, K., NOVOSAD J., SVOZIL Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.

12. FEJTEK, M., Metodická příručka: Celoroční program sportovní přípravy žactva v oddílech TJ. Praha: Olympia, 1983.
13. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 383 s. ISBN 80-717-8063-4.
14. CHOUTKOVÁ, B. *Vybrané kapitoly ze školní atletiky*. Praha: SPN, 1984.
15. CHOUTKOVÁ, B., KUČERA, M. *Mládež a sport*. Praha: Olympia, 1970.
16. CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989. 139 s.
17. CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Atletika pro 5. - 8. ročník ZŠ*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1991.
18. CHRÁSKA, M. *Úvod do výzkumu v pedagogice*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. 200 s. ISBN 80-244-1367-1.
19. JANÁK, V. *Tělesná výchova a sport jako sociálně formativní prostředí*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 1997. 43 s.
20. JANSÁ, P. aj. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. 1. vyd. Praha: UK FTVS, 2005. 150 s. ISBN 80-86317-33-1.
21. KALMAN, M., SIGMUND, E., a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)“*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2983-0.
22. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009. 124 s. ISBN 978-80-7376-156-1.
23. KELLEY, G. A., KELLEY, K. S. *Physical Activity Habits of African-American College Students. Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1994.
24. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-717-8551-2.

25. KOVÁLIKOVÁ, A. *Sociální psychologie pro střední pedagogické školy a gymnázia*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 88 s.
26. LUKÁŠOVÁ, H. *Kvalita života dětí a didaktika*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. 208 s. ISBN 978-80-7367-784-8.
27. MAREŠ, J. *Kvalita života u dětí a dospívajících*. Brno: MSD, 2006. 228 s. ISBN 80-866-3365-9.
28. MAŠTALÍŘOVÁ, K. *Zjišťování postojů k atletice u kategorie mladšího žactva. Závěrečná práce trenérské školy*. Praha: UK FTVS, 2001. 45 s. Vedoucí závěrečné práce Aleš Kaplan.
29. MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. 2. vyd. Praha: Portál, 1995. 108 s. ISBN 80-717-8058-8.
30. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
31. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011. 863 s. ISBN 978-807-3874-438.
32. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. 229 s. ISBN 80-7178-295-5.
33. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1998. 270 s. ISBN 80-7184-569-8.
34. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.
35. ROSS, J. G., GILBERT, G. G. The national children and youth fitness study: A summery of findings. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 1985.
36. RYCHTECKÝ, A. *Školní tělesná výchova jako základ biopsychosociálně účinného pohybového režimu a zdravotní prevence mládeže*. (Výzkumná zpráva). Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 1994.

37. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
38. ŠÍMA, J. et al. *Tělesná výchova a sport jako významný prostředek ovlivňování způsobu života dětí druhého stupně základní školy v severočeském regionu*. (Výzkumná zpráva No. RS 97178). Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 1998.
39. ŠKALOUDOVÁ, A. *Statistika v pedagogickém a psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Pedagogická fakulta UK v Praze, 1998. 112 s. ISBN 80-86039-56-0.
40. ŠTILEC, M., a kol. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha. 1989. ISBN 80-7066-026-0.
41. VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-421-7.
42. ZAKRAJSEK, D. Sport: Bringing good things to life. *International journal of physical education*. 1991, 28, 3 quater, pp.10-14.
43. ZICH, F., UNGR, V. *Postoje české veřejnosti k tělesné výchově a sportu*. Tělesná výchova a sport mládeže. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 1995.

Internetové zdroje:

1. *Atletický čtyřboj pro 2. stupeň základních škol* [online]. C1992 -2013, [cit. 2013-09-17]. Dostupné z: http://www.ftvs.cuni.cz/assk_web/index.php
2. *Atletika pro děti*. [online]. C2004 - 2013, [cit. 2013-09-10]. Dostupné z: <http://www.atletikaprodeti.cz>
3. *Český atletický svaz*. [online]. C2004 - 2011, [cit. 2013-10-10]. Dostupné z: <http://www.atletika.cz>
4. *Kinderiáda*. [online]. C2008, [cit. 2013-09-22]. Dostupné z: <http://www.kinderiada.cz>
5. *Pohár rozhlasu s Českou spořitelnou*. [online]. C2002, [cit. 2013-09-22]. Dostupné z: <http://www.poharrozhlasu.cz>

PŘÍLOHY